جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البد نية والرياضية

الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين
مصادر ها وأعراضها

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي الرياضي

إعداد الطالب:
إشراف الأستاذ الدكتور:
بن عبد الله عبد القادر
بوداود عبد اليمين

السنة الجامعية:**2004- 2005**

بسم الله الرحمن الرحيم

يا نشء أنت رجـــاؤنا وبك الصبــــاح
قد اقترب
خذ للحياة سلاحـــها وخض الخطوب
ولا تهب
عبـد الحميـد بـن بـا ديـس

الإهداء... ✍

السطور مدينة بعرفانك ....
والكلمات تهتف بامتنانك....
والقلب يمتلىء بحبك وحنانك...
أهدي إليك هذه الثمرة ....التي رعيتها، وسقيتها بدعواك...فكبرت مع الزمن.
ورأت النور بعد صبر طويل،وشوق كبير...
علها توفي بعضا من فضلك...أوترد بعضا من حقك...
إلى روح أبي الطاهرة...
إلى من ذللت لي العقبات
...وسهلت لي الطريق بنظرات رضائها
... والتي أغرق فيها كل ألم...
أمي الغالية.....إلى أمي الثانية خالتي.....
إلى كل أفراد أسرتي....
فلهم كل الحب والتقدير لما قدموه لي من دعم وتشجيع لإنجاح هذا العمل...
إلى أعز أصدقائي... نورا لدين سليماني...رياض حطاب ...إبراهيم صالحي ...
إلى أحباب الطفولة...حي الشرفاء...
إلى أحاسيسنا المرهفة.....التي تتحمل عنا الضغوط....
وتئن من وقعها...وتهتف بنا أن نعدّل من تفكيرنا وإدراكنا وأن لا نستكين لها....
ونحاول استثمارها وتحويلها إلى نجاحات.....
إلى صناع الحياة....

كلمة شكر

حمدا لله تعالى وشكرا على فضله أن منّ علي ووفقني للإنهاء هذا البحث.
لا تسع الكلمات والمعاني للتعبير عن شكري وتقديري للجهد الكبير الذي بذله معي الأستاذ الدكتور بوداود عبد اليمين على توجيهاته العلمية الرائدة والبناءة طوال فترة إشرافه على البحث.
كما أتقدم بالشكر للأساتذة الذين احتضنوا عملي وأخص بالذكر الأستاذ رضا مسعودي لما قدمه من جهد كبير وعمل جبار في مساعدتي لإنجاز هذا البحث.كما لايفوتني أن أنوه بفضل الأساتذة الذين لهم كل الشكر والتقدير: العيفة جمال، قندوزان النذير،خالد حباسي، الدكتور مصطفى غزيل ،حبارة محمد، عثماني عبد القادر
كما أتقدم بالشكر الجزيل للدكتور بغدادي عبد الحكيم الذي ساعدني في ترجمة الدراسات..
كما لاتفوتني الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين،وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، ومسئولي مؤسسة دار الكتاب الحديث، والقائمين على الرعاية للنشء الرياضي في الاتحاديات الجزائرية، والأندية الرياضية بالجزائر العاصمة ،و مسئولي الثانوية الرياضية الوطنية لدرارية، لما قدموه لي من مساعدات كبيرة في سبيل إنجاح هذا العمل.
وإلى كل من ساهم في هذا البحث بالنصيحة والعون والتشجيع....

قائمـــــــــــــة المحتويــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمـــــــــــة المحتويـــــــــــــات

الموضــوع الصفحة

قائمـــــــــــــــــة المحتويـــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمـــــــــــــــة المحتويــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمـــــــــــــة المحتويـــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمـــــــــــة المحتويـــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمـــــــــــة المحتويـــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمــــــــــــــــة المحتويــــــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمـــــــــــــة المحتويـــــــــــــات

الموضـــوع الصفحة

قائمة الجداول

الفصل الأول
مدخل عام

الفصل الأول
مدخل عام

1.1 مقدمة:

يواجه الرياضي الناشئ العديد من ا ة ات الضاغطة الا قد يصادفها نظرا لتنوع ا طالب الا ينبغي عليه الوفاء با، كالإ از العا ، واكتساب ا هارات ا ركيـة، والقـدرات ا ططيـة، والاستعداد البد والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعا ، والاسـتجابة للمـسؤوليات ا لقاة علي عاتقه، و اولة التوفيق ب كل من متطلبات التدريب ومتطلبات ا ياة والدراسـة؛ والتفاعل ا يد مع الآخرين، وكذلك ا وف من الفشل أو ا ز ة، وا وف من الإصابة والقلق والتوتر والاستشارة؛ الا ترتبط با نافسة الرياضية.

وغ ذلك من العوامل الا تسهم رفع مستوي الضغوط لدي الرياض الناشئ ، والا قد لا يستطيعون التكيف الا ا معها، فتؤدي بم إ ا دار مستوياتم الرياضية والإصابة ـا يعرف بالاحتراق النفسي Burnout الانسحاب من ا مارسة الرياضية، إذ تش دراسة أورليك Orlick 1974 **أن** أسباب انسحاب النشء الرياضي الـتمع الكندي والذين تتراوح أعمـارهم ب 17 – 18 سنة يتعلق صادر الضغوط التالية: ا ات السلبية مثل عدم ا شاركة الفعليـة اللعب، التركيز على ا نافسة الا نامج (الاهتمام بالفوز)، عدم الاتصال ا يد مـع ا ـدرب (أورليك 1974.ص: 21-27).

وتوصلت بعض الدراسات أن نسبة الانسحاب من الرياضة للنشء خلال ا وسم التـدري تتراوح ماب 25% و 40%، وأن قمة الزيادة الانسحاب تكون ا رحلة العمرية ما ب 13-14 سنة، و ثل ظاهرة الانسحاب ا بكر من الرياضة قبل الوصول إ قمة مستوى الأداء وجهًا سلبيا للرياضة التنافسية للنشء الرياضي. (أسامة الأصفر.99.ص.3.18).

وتش دراسة موراي 1998 إ أن زيادة مصادر الضغوط النفـسية للرياضـ تقـود إ حدوث الإناك البد والانفعا والعقلي، ويطلق عليه الاحتراق النفسي لدى الرياض ، ا يؤدي إ نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط، ويرى موراي أن هناك مصادر ثلاث للضغوط النفـسية ا رتبطة بظاهرة الاحتراق للنشء الرياضي وهي: ضغوط مرتبطة بتحقيـق ا كـسب، وضـغوط التدريب الزائد والافتقاد إ ا تعة، وضغوط الافتقاد إ ا ساندة الاجتماعيـة. (مـوراي John F.Murray, 1998 ص.3-9).

وتش الدلائل السنوات الأخ ة حسب أسامة راتب 1997 إ الارتفاع الكب لدرجـة ل التدريب تدريب الناشئ أو تدريب ا ستوى العا .. . و حالة زيادة ا مل الذي يؤديه الرياضي أثناء التدريب وا ياة اليومية (الدراسة – متطلبات ا ياة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء ل التدريب ليصبح الرياضي ت ضغوط عالية، وقد تؤدي به إ الاحتـراق النفسي الانسحاب من الرياضة. (أسامة راتب 1997 أ ص.12)

و عليه وقصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ ، ارتأينـا القيـام بدراسة سيكولوجية ميدانية؛ تقوم على أسس علمية ومنهجية واضحة، لتقصي حقيقة الـضغط النفسي لدى هاته الفئة من الرياضي الناشئ ، عرفة مستوياته، ومصادره ومسبباته، والأعراض وا ؤشرات ا رتبطة بالضغوط السائدة لديهم.

ولقد تضمن البحث تسعة فصول وذلك على النحو التا :

صيص الفصل الأول كمدخل عام لتقد ا وضوع و ا طوط العريضة له؛ من خـلال ا قدمة، وطرح الإشكالية، وبيان أهداف وأ ية البحث، وصياغة فرضـياته، ا ـصطلحات ا ستخدمة الدراسة.

أما الفصل الثا فقد صيصه للدراسات السابقة وذلك البيئة الأجنبية والبيئة العربية، التعقيب عليها، وذكر سبل الاستفادة منها توجيه الدراسة ا الية.

وتطرق الفصل الثالث لشرح مفهوم الضغوط النفسية؛ من خلال تعريفه لغويا، وذكر ـة تار ية عن ظهور هذا ا صطلح تلف ا يادين، انطلاقا من ا يدان الط ووصولا إ ا يدان الرياضي، ومن استعراض تلف النظريات ا فسرة للضغوط النفسية، ليل ظاهرة الضغوط النفسية ا ال الرياضي وبالضبط عند الرياضي الناشئ ، والتطـرق إ مراحـل الـضغوط النفسية عندهم، وأخ ا العلاقة ب الضغوط النفسية والاحتراق النفسي عند الرياضي الناشئ .

وتطرق الفصل الرابع إ العديد من العوامل والأسباب ذات الصلة بإحداث الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ ، وذلك وفقا لتقسيم ثنائي يشمل عوامل الضغط النفسي ا تعلقة بالبيئـة الرياضية، والعوامل ا تعلقة بالبيئة ا ارجية – خارج البيئة الرياضية -.

وكل العوامل السابقة تتفاعل فيما بينها سياق متتابع دثة لة من الآثار والنتائج السلبية ال كانت موضوع الفصل ا امس، و عرضها س عناصر أو ا الآثار النفسية للـضغوط

وثانيها الآثار الفزيولوجية تليها الآثار السلوكية ا عرفية وأخ ا الاحتراق النفسي كآخر مرحلة للضغوط النفسية ا ؤدية إ الانسحاب من الرياضة، سواء كان الانسحاب كليا أو جزئيا.

ويقدم الفصل السادس تلف الأساليب والاستراتيجيات واجهة الـضغط النفـسي لـدى الرياضيـ الناشئ ، وذلك على مستوى ا درب والإداري، على مستوى الرياضـي الناشـىء نفسه، وكذلك الأسرة ودورها الرعاية النفسية للناشىء، وأخ ا أ ية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي ومساعدته على التحكم مسببات الضغط و نيبه التعرض ا أو التقليل من حدتا.

ويتعلق الفصل السابع بالإجراءات ا نهجية وا يدانية للبحث، وقد تطرقنا فيه إ الاعتماد على ا نهج الوصفي ا سحي كتصميم منهجي للدراسة، ومراحل بناء أداة ع البيانات، وبيان إجراءات التطبيق ا يدا ، وطريقة اختيار أفراد العينة، وأسلوب التحليل وا عا ة الإحصائية للبيانات.

و الفصل الثامن استعراض تلف النتائج ا أفرزتا ا عا ات الإحصائية للبيانـات إطار التحقق من صحة الفرضيات ا صاغة البحث.

أما الفصل التاسع فقد حاولنا الوقوف على دلالات ومعان وتفس ات للنتائج ا عرضها الفصل الثامن، لتحديد مدى قق فروض الدراسة ومدى اتفاقها مع تراث الدراسات السابقة أو تعارضها معها.

2.1. الإشكالية:

يلاحظ السنوات الأخ ة زيادة اشتراك الرياضيـ الناشئ برامج التدريب، وقد يرتبط ذلك بالارتفاع حجم وشدة التدريب بصورة مغا فيها، وكذا ا نافسة وا شاركة الرياضـية ا كثفة للنشء والاهتمام الزائد با كافئة و قيق الفوز, وزيادة متطلبـات الوقـت ا خـصص للتدريب وا نافسة، حيث يشعر الرياضي أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحـدد ضـوء مدي احه ا نافسة.

وحيث أن ا نافسة غ مأمونة ا كسب دائما, وأن الفوز نصيب العدد القليل، فانه يتوقع أن ثل ا نافسة خ ة فشل ومصدرا للضغط السا لعدد كب من الناشئ ، وأن الاعتمـاد علـى النتائج وحدها لتقيم الناشئ قد يؤدي إ عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ , ور ـا يـؤدي إ ضعف الثقة , وزيادة الضغوط النفسية النا ة عن القلق والإحباط وعدم الثقة النجاح(أسـامة راتب2001 ص253.254).

وقد يكون صراع الناشئ الرياضي اولة التوفيق ب كل متطلبات التـدريب، وا نافـسة الرياضية، ومتطلبات الدراسة وا ياة الأخرى...، سببا إحداث التعب والإعياء النفسي لديهم.
و كن أن يكون إصرار الناشئ على التوفيق ب ا تطلبات سبيل إ معرفة نواحي الـنقص فيـه، و ويل خ ة الفشل إ طاقة اح... وهنا يكمن دور ا درب ا ؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج مساعدة الناشئ على إدارة الضغوط والتكيف الإ ا معها(أسامة راتب 2001 ص 400).

أما حالة عدم قدرة الناشئ على مواجهة الضغوط فإنا تؤدي به إ أن يترك الرياضـية كليا، ويعت الرياضة خ ة فشل ومصدرا للإحباط والتوتر النفسي، بعد أن كلـف الدولـة أو الأندية الكث من ا سائر ا ادية و الطاقات البشرية (نفقات، أجهزة، وأدوات، جهود ا هـاز الف والإداري..)، إضافة إ ذلك الافتقاد لرياضي واعد ا ستقبل (رياضي ا ستوى العا).

ويتخذ الانسحاب كمؤشر من مؤشرات عدم القدرة على التكيف مع الـضغوط شـكلا أحدهم ترك الرياضة ال ارسها و ارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار ارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط ا ارجية (ا درب - الأسرة - ا كافآت...ا)، ولكن دون تفاعل ا ـا ودون التزام و اس، ومن يستمر هبوط ا ستوى.... (أسامة راتب 2001 ص 400).

و كلتا ا الت ب على الباحث وا سئول على الرعاية النفـسية للرياضـي معرفـة مستويات الضغط النفسي لديهم، والبحث مصادره ومسبباته، وكذلك معرفـة الأعـراض وا ؤشرات الدالة على وجوده، من أجل وضع آليات وإستراتيجيات من شأنا إدارة الـضغوط النفسية وجعلها مستويات صحية.

و نفس السياق ولأجل فهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي حاولت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات التالية:

- هل يتعرض النشء الرياضي ستوى مرتفع من الضغط النفسي؟.
- هل تتباين مستويات الضغط النفسي باختلاف ا صائص الفردية للرياضي الناشئ ،(النشاط الرياضي، سنوات ا مارسة، السن، ا نس)؟.
- ما هي أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأث ا على النشء الرياضي؟.
- ما هي أعراض الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضي الناشئ ؟.

1-3. أهمية البحث:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ أ يته من جهـة أنـه ظـى بالاهتمام الكا الدراسات العربية بشكل عام، و البيئة ا زائرية بشكل خاص، ومن جهة

أخرى فإن موضوع الدراسة من ا وضوعات ا ديثة ال لقيت ا زيد من الاهتمام ال ـسنوات الأخ ة، نظرا لتزايد إعداد اللاعب الناشئ ، الذين قد يؤدي تعرضهم إ الضغوط دون القدرة على التكيف معها، إ هبوط مستوياتم وكفاءاتم وفاعليتهم وبالتا يظهر ما يعرف بالاحتراق النفسي الانسحاب الكلي أو ا زئي من الرياضة.

هيدا لتحديد إستراتيجية ملائمة واجهة وإدارة الضغوط النفسية، عل ـها م ـستويات صحية لدى الرياضي الناشئ ، ولعلمنا بأن مصادر الضغط النفسي عديدة ومتنوعة وي ـصعب التحكم فيها كلها، تقدم الدراسة ا الية قائمة بعوامل ومسببات الضغط الأكثر أ ية عند النشء بعض نوادي ا زائر العاصمة.

كما تكشف الدراسة عن قائمة تتضمن أكثر أعراض ومؤشرات الضغط النفسي ظهورا لدى الرياضي الناشئ الذين يعانون من مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، للاستفادة من ـها تشخيص مستوى الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.

وتقدم الدراسة أيضاً قائمة أعراض الضغط النفسي لدى الرياض ـي الناش ـئ ، تت ـضمن الأعراض النفسية والفيزيولوجية والسلوكية وال ترتبط بالضغط النفسي للاستفادة منها إقامة ا ؤشرات ال كن الاعتماد عليها التعرف على مدى معاناة النشء من الضغط النفسي.

1-4. أهداف البحث:

1. ديد مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.
2. معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي باختلاف ا ـصائص الفردية للرياضي الناشئ (النشاط الرياضي، سنوات ا مارس ـة، السن، ا نس).
3. الكشف عن أهم عوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأث ا على النشء الرياضي.
4. التعرف على أكثر أعراض الضغط النفسي ظهورا لدى الرياض ـي الناشئ .
5. تصميم قائمة أعراض الضغط النفسي لدى النشء الرياضي.

1- 5. الفرضيـات:

1. يتعرض النشء الرياضي ستوى مرتفع من الضغط النفسي.

2. هناك فروق   مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي بـ اختلاف النشاط الرياضي (اعي – فردي).

3. هناك فروق   الضغط النفسي تعزى لسنوات ا مارسة الرياضية.

4. تلف مستويات الضغوط النفسية للرياضي الناشـ ئ   بـ إختلاف الفئـ ة العمرية.

5. تلف مستويات الضغط النفسي باختلاف ا نس (ناشئ   – ناشئات).

6.1. المصطلحات المستخدمة في البحث:

1.6.1. الضغوط النفسية:

يعرف (غرينبـويج, Grenberg 1984) الـضغوط بأنـا رد فعـل فـسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئيـة والـصراعات والأحـداث الضاغطة. ويعرف (ميلز Mills.1982) الضغوط بأنا رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء با تطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان ا شعان. 2001.ص71.)

كما يعرفها مك جراث Mc-grath1970 : بأنا عملية أو خطوات متتابعة تش إ الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان ب ا طالب والإمكانيات، ويصاحبها عادة مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل مواجهة ا طالب والإمكانيات مؤثرا قويا إحداث الضغوط النفسية.

ويقسم عملية الضغوط إ مراحل أربعة:

 ا وقف البيئي الذي يتواجد فيه النشء، أو يطلب من النشء عمله.

 إدراك النشء تطلبات البيئة.

 استجابة الناشئ البدنية والنفسية.

 سلوك الناشئ نتيجة للاستجابة. (أسامة راتب 1999.ص16.).

2.6.1. النشء الرياضي:

استخدمت الدراسات السابقة مصطلحات كث ة لتعريف النشء الرياضي منها على سبيل ا ثال: الأطفال الرياضة Children in Sport ؛ الرياضيون الشباب Youth Athletes... -كما يستخدم مسمي النشء الرياضي Junior Athletes للتعب عن الفتـرة العمريـة 6-16 سـنة , والشباب الرياضي Youth Athletes للتعب عن الفترة 6-18 سنة. ويصرف النظر عن ا سميات فان ا فاهيم تستوعب الفترة العمرية من 6-18 سنة (أسامة راتب 2001.ص:43). وقد حددنا هذا البحث النشء الرياضي بالفترة العمرية ماب (14-18 سنة).

3.6.1. الأعراض النفسية:

و ثل أساسها حيلا دفاعية يعتمد عليها الفرد اعتمادا زائدا لتجنـب صـعوبات ا يـاة ومشاكلها ؛وهناك حالات أخرى ثل الاضطرابات النفسية عجز ا يل الدفاعية عن مواجهـة الضغوط.ويؤكد لف Levin 1991 أن الأعراض النفسية تعت ا ؤشرات الأكثـر حـساسية

للتدريب الزائد، ومن هذه الأعراض عدم ا بالاة، التعب، الغضب، الإكتئاب. (أسامة راتـب 1997، ص:38).

4.6.1. الأعراض الفيزيولوجية:

وهي حالات تكون فيها التغ ات التكوينية ا سم راجعة بصفة رئيسية إ اضـطرابات انفعالية؛ ومن ب هذه الأعراض التعب والأ العضلي، الإحساس بدوار، زيـادة نبـضات القلب وقت الراحة. (أسامة راتب 1997، ص39. 40.41).

5 .6.1. الأعراض السلوكية:

وهي لة الاستجابات ا يلجأ إليها الرياضي للتنفيس من وطأة الـضغوط؛ ومـن بـ الأعراض السلوكية، سرعة الغضب، والانفعال، عدم الص ، وحدة الطبع، وفقـدان اللـذة التدريب، وعدم ا يل إ بذل الهود ا سدي، عدم القدرة على الـتحكم أجـزاء ا ـسم كالتحدث بسرعة، قظم الأظافر اضطراب الأداء وضعفه وا ركات الزائدة. (أسـامة راتـب 1997، 39 - 41).

الفصل الثاني
الدراسات السابقة

الفصل الثاني
الدراسات السابقة

1.2. دراسات في البيئة الأجنبية:

1.1.2. دراسة هارليك M- Harlick ومك ك ي MC. Kenzie 2000 حول الاحتراق النفسي عنـد لاع التنس الناشئ .

أجريت هذه الدراسة نيوزيلاند .New-Zealand عرفة عوامل ومـستويات الاحتـراق النفسي لدى رياضي التنس الناشئ و كذا تأث ضغوط الوالدين عليهم.

استعملت هذه الدراسة طرق نوعية وكمية عرفة مستويات الاحتراق النفسي لـدى لاعـ التنس الناشئ وكذلك العوامل ا ؤثرة مستويات الاحتراق وتأث الآباء ضمن ا ات الفردية.

تكونت العينة من(37) لاعب تنس ناشئ وطبق عليهم استبيان عاينة مستوى الاحتـراق وكـذا العوامل ا ساعدة الاحتراق النفسي ؛وقد اخت من هذه العينة لاعبان لديهما مستوى عا من الاحتراق النفسي، وكذلك لاعبان لديهما مستوى منخفض من الاحتراق النفسي وذلك من أجل مشاركتهم مقابلة .Interview وركزت على تأث الوالدين خ اتم الفردية التنس.

- أظهرت النتائج بعد التحليل العاملي أن الأفراد الذين يعانون من ا ستوى العـا مـن الاحتراق قد عانوا أيضا مستويات عالية من عدم التحفيز Amotivation مقارنة بالأفراد الـذين لديهم مستوى منخفض من الاحتراق.

و لص الدراسة إ أن ضغط الآباء كان له علاقة هامة ستوى الاحتراق النفسي لـدى الرياضي الناشئ لرياضة التنس، وقد وسعت الدراسة من الدراسة الكمية إ دراسة ا ـالات الفردية ودراسة عوامل أخرى كعدم كفاية الوقت، وتأث الأباء على إشراك أبنائهم رياضـة التنس وكذلك قيق ا تعة عند ا مارسة.وقد خلصت الدراسة بتوصيات واقتراحـات عمليـة وذلك من أجل س خ ات لاع التنس الناشئ . (هارليك وآخرون 2000 ص:36-39).

2.1.2. دراسة فونتا Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M –لوبو Lupo.C- مارتيلي Martelli.D - ما Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998: * تأث مباريات الكرة الطائرة على استجابة مادة الكورتزول cortisol عند الرياضي الناشئ وعلاقتها بالضغط النفسي.

أجريت هذه الدراسة (روما-إيطاليا. Italy-Rome) وتـدف إ معرفـة اخـتلاف استجابة مادة الكورتزول Cortisol لدى الرياضي الناشئ ا مارس لكرة الطائرة و ليلها حضور الضغط النفسي و البد .

مقابلة انتقائية لتكوين منتخب وط للناشئ ، أشرك 15 لاعب الكرة الطائرة للعـب مباراة ضد فريق ذو مستوى عا ؛ وقد سجل عدد الارتقاءات وا اولات الإ ابية والـصائبة طوال كل ا قابلة لكل لاعب ناشئ، وانطلاقا من معطيات الاختبار تقسيم الرياضي الناشئ إ ثلاث موعات: (موعة.F.فريق أساسـي)، (موعـة.S. اللاعـب البـدلاء)، (موعة.N.. لاعب يشاركوا ا باراة).-أخذت عينات من الدم (دموية) قبـل عمليـة التسخ ومباشرة بعد انتهاء ا باراة لتحديد كمية الكورتزول Cortisol. البلازما.

النتيجة: أظهر ت موعة اللاعب البدلاء (S) زيادة معنة مادة الكورتزول Cortisol بعد ا باراة مباشرة، ح يلاحظ أي تغي لدى الموعة (F) و(N)، (التغي يكن هاما)، بل أكثر من ذلك أظهرت الموعة (S)،اللاعب البدلاء كمية من الكورتزول أعلى مستوياتا بعد ا قابلة مقارنة مع الموعة الأخرى .

هذه النتائج كن أن تفسر وفق معطيات الضغط النفسي عند الرياضي الناشـئ ا تعلقـة الة خاصة تكون فيها حاجة البدلاء ورغبتهم اللعب بشكل أفضل وقت هام بالنسبة م و مرحلة حا ة من ا باراة . (فونتا وآخرون 1998 ص: 25-27).

3.1.2 . دراسة توماس وايدك Homas & Raedeke 1997 حول الاحتراق النفسي لدى الرياضي من منظور الالتزام:

هدفت هذه الدراسة إ : ث ظاهرة الاحتراق للرياضي من منظور الالتزام. comitment respective وتضمنت الدراسة افتراض عام مفاده أن الرياضي ارسون الرياضـة لأسـباب عديدة متداخلة أمكن ديدها فئت أساسية ا:

-أسباب ترتبط بالرياضة من منظور ا ذب sport attraction.) الرغبة ارسة الرياضـة Want to be involved.

- أسباب ترتبط بالرياضة من منظور الإجبـار sport entrapment الاضـطرار للممارسـة الرياضة be How-to involved.ووفقا ذا الافتراض العام بأن الرياضيـ يكونون أكثـر تـأثرا بالضغوط وأكثر خ ة للاحتراق إذا كانت ارستهم للرياضة ترتبط بالإجبار.

واشتملت العينة علي موعات عمريه من السا والسا ات عددهم 229 سا ا ثلـون 19 فريقا للسباحة بولاية (اوريون) Oregon. وكان عدد السا 84 وعدد الـسا ات 145 ويتراوح العمر الزم ب 13-18 سنة وهذه العينة تدربت من 6 إ 10 شهور خـلال الـسنة وبواقع 14 ساعة تدريبا وأكثر من 7 حصص تدريب والسباحة سافة 4000 م الأسبوع.

واشتملت إجراءات الدراسة على قياس الاحتراق قياس نوعي من الرياضة والذي وضـعته إيدز Eades عام 1990. كما استخدم مقياس آخر بغرض ديد الفوائد والتكلفـة ا رتبطـة بالسباحة وفقا لإجراءات وضعها روسبولت Rusbult وزملائه 1983. إضافة إ مقياس لتقدير نقص إ از السباحة.

أظهرت نتائج الدراسة: أن الرياضيـ الذين ارسون الرياضة من منظورا لإجبارهم أكثـر عرضة للاحتراق النفسي من الذين ارسون الرياضة لأسباب ترتبط بعوامل ا ذب. وخلـصت الدراسة إ أن نتائجها تدعم منظور الالتزام كإطار مناسب لفهم الاحتراق الرياضة.(توماس ورايدك 1997ص: 369-417).

4.1.2 .دراسة سيجار وآخرين Seggar 1997 حول قياس ضغط الآداء الرياضي:

تدف هذه الدراسة إ قياس الضغط والأداء الرياضي واشتملت عينة البحـث علـى 148 رياضية من طالبات ا امعة. واستخدم الباحث قائمة الضغط الرياضـي The Athlete Stress Inventory وال تشمل 49 عبارة بعد إجراء التعديلات عليها، وأظهرت نتائج التحليل العاملي ا عتمد Ortoganal Facture Analyses أن هناك أربعة عوامل للضغط لدى الرياضيـ هي:

- ا الة ا زاجية السلبية Negative Mood..
- انس الفريق Team Compatibility.
- الصحة البدنية phsical– well being
- الكفاية الأكا ية academic efficay

كما تضمنت الدراسة إ اد العلاقة ب الأبعاد العاملية ا ستخلصة والأداء الرياضي للاعبات التنس ؛ ا مباز و كرة السلة.

وأظهرت النتائج أن هناك علاقة دالة ب عوامل الضغوط ا ستخلصة – ماعدا ا الة ا زاجية – والأداء الرياضي للاعبات الألعاب الفردية (التنس-ا مباز) بينما لا توجد علاقة دالة بالنسبة للاء رياضات الفرق مثل كرة السلة (سيجار وآخرون 1997.ص:27-36).

5.1.2 . دراسة كلاس بنجام وديفد Bengamin & David 1997 حول مصادر الضغوط ا رتبطة بالأداء أثناء ا نافسة :

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على مصادر الضغوط ا رتبطـة بـالأداء أثنـاء ا نافـسة واشتملت الدراسة على 317 لاعبا ثلون أنشطة رياضية متعددة، ومستويات رياضية متنوعـة. وأظهرت النتائج أن هناك انية مصادر للضغوط ا رتبطة بالأداء أثناء ا نافسة هي كالتا :

- ضغوط مرتبطة بأ ية الآخرين(مثل: الزملاء. ا درب. الآباء. الإداري. ا كام...ا).
- ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي(قيق ا ستويات ا عيارية ا ارجية**).**
- ضغوط مرتبطة بالقلق والشك (مثل: قلق ا نافسة، الـشك الـذا ، قلـق ا قارنـة الاجتماعية با نافسة).
- ضغوط مرتبطة بإدراك الاستعدادات (مثل: البد ، الف ، التهيئة للمنافسة).
- ضغوط مرتبطة بطبيعة ا نافسة(مثل مستوى ا نافسة،صعوبات ا نافسة،أ ية ا نافسة)
- ضغوط مرتبطة تطلبات البيئة (مثل: مكان ا نافسة، نوع ا لاعب، حالة الطقس).
- ضغوط مرتبطة بعدم قيق ا ستوى ا طلوب للأداء (مثل: الأخطاء، عدم قيق الأهداف).
- عوامل متنوعة مثل: توقع حدوث الإصابات.
- وتش نتائج الدراسة بصفة عامة إ أن الرياضي بالرغم من تباين مستواهم وتنـوع الأنشطة الرياضية فإنم يتـأثرون بانطباعـات وتقـدير الآخـرين أثنـاء أدائهـم ا نافسة.(جيمس بنجام .1997.ص: 17-35).

6.1.2 . دراسة غوولـد Gould؛ تـو Tuffey ؛ أودري Udry, ; لـوبهر Loehr. 1996 حـول الاحتراق النفسي ا نافسات عند لاء التنس الناشة :

أجريت هذه الدراسة (الولايات ا تحدة - United-States) ؛ وال تكـشف عـن ا رحلة الثانية من مشروع ث واسع صمم من أجل معرفة الاحتراق النفسي ا نافسات عند لاء التنس الناشئ ؛ كانت هذه ا رحلة للمشروع نوعية طبيعتها وتضمنت مكونـان:أولا مقابلات Interviewsضمت 10 أفراد وذلك من أجل التحقق من هم أكثر احتراقـا هـذه ا رحلة الأو (الكمية) من الدراسة؛ وعند ليل نتائج 10 من الب عن ا قـابلات أبـرزت ا صائص العقلية والبدنية للاحتراق النفسي ؛ وكذلك أسباب الاحتراق النفسي.

وخلصت الدراسة بتوصيات: لتجنب (منع) الاحتراق عند اللاعـب ؛ ـد أن الآبـاء وا درب م دور ك ذلك (غولد وآخرون 1996.ص:341-366).

.7.1.2 دراسة وينبورج و غولد Weinberg & Gould **1995 حول مـصادر الـضغوط النفـسية لرياضي ا ستوى العا :**

هدف هذه الدراسة إ التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ال تواجـه رياضـي ا ستوى العا . وتكونت عينة الدراسة من 300 لاعب تلف الألعاب، وقد أظهرت النتائج أن أهم مصادر الضغوط ال تواجه رياضي ا ستوى العا هي:

- زيادة ضغوط التدريب وا نافسة.
- عدم الاستمتاع بالتدريب أو ا نافسة.
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- الاستجابة السلبية لضغوط التدريب.
- زيادة الشعور با وف الزائد.
- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستجماع القـوى(وينبـورج وجولد 1993.ص:38).

. 8.1.2 دراسة جيل Gill **؛ وهندرسون** Henderson **؛ بار ان** Pargman **1995 حـول اطـ الضغوط النفسية والإصابات الرياضية:**

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على اطر الضغوط النفسية والإصـابة الرياضـية لـدى العدائي مستوى أ. ومستوى ب. واشتملت العينة على 37 عداء لكل موعة، وأظهرت النتائج

وجود ظروف ب عين البحث مصادر الضغوط النفسية. وأن الضغوط ا رتبطة بالتـدريب الزائد احتلت ا رتبة الأو من حيث درجة الأ ية (جيل وآخرون 1995.ص: 10-26).

9.1.2 . دراسة زاريتسكي Zaritsky ؛ سوكول Sokol؛ فيفان Vivan 1992 حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضي ا دارس العليا:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على الضغوط ا تواجه الرياضي من طلاب وطالبـات ا دارس العليا با لمتمع الأمريكي واشتملت العينة على 1607 رياضي، وباستخدام ا قياس ا اص لذلك الغرض جاءت أهم مصادر الضغوط:

- عدم القدرة على إدراة الوقت.
- عدم التوفيق ب متطلبات ا ياة النوعية.
- الدراسة الأكاد ية.
- ا وف من الفشل ا نافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاد ية.
- كما أظهرت الدراسة أن الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.
- وأن ا مارس ا دد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من ا مارس الذين لديهم خ ة ارسة أكثر.
- إضافة إ ذلك تظهر نتائج الدراسة عن وجود فـروق بـ الرياضـ مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص 179).

10.1.2 . دراسة تارا Tara وج ي Gary وكينث Kenneth 1991 حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياض ا ستوى العا لرياضة التز على ا ليد:

وهدفت هذه الدراسة إ التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية ا يتعرض ا الرياضي ذو ا ستوى العا رياضة التز على ا ليد.وقد اشتملت عينة البحث على 26 لاعبا ولاعبة ومن خلال استخدام أدوات البحث ا تعددة: ا قابلة الشخصية. استبيان ديد مـصادر الضغوط. أمكن التوصل إ موعة من مصادر الضغوط ا تواجه رياضيي الصفوة (النخبة). القمة مرتبة كالآ :

- ضغوط التدريب الزائد.

- ضغوط ا نافسة الرياضية.
- العلاقات السلبية مع الآخرين.
- ا صائص الشخصية للرياضي .
- خ ات الفشل (تارا وآخرين.1991.ص:13-103-113).

11.1.2. دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita 1991 حول العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية الاحتراق النفسي لدى الشباب الرياضي. واشتملت العينة على 10 من لاء ا مباز، تراوحت أعمارهم ب 10 – 16 سنة. استخدمت ا قابلة الشخصية ا قننة من خلال موعة ا اء ميع أفراد العينة. إضافة إ إجراء مقابلة مقننة مع كل من آباء اللاعب وكذلك ا درب ا الي والسابقة م.كما اشتملت الإجراءات ا لاحظة ا قننة لأفراد العينة دة انية أسابيع عدل (1- 2 ساعة الأسبوع).

وأظهرت النتائج عند ليلها أن الاحتراق يتحدد من خلال عوامل متعددة نفسية اجتماعية للاعب . إضافة إ ا ات الشخصية السابقة. ومدى أ ية وقيمة ا شاركة الرياضية بالنسبة م.وأوصت الدراسة بأ ية التعرف على أسباب وأساليب الوقاية واجهة ظاهرة الاحتراق وانسحاب النشء من الرياضة(جفلا بونتا 1991.ص: 5-50-80).

12.1.2 . دراسة سيلفا Silva 1990 عرفة أعراض الضغط النفسي للاعب ا نافسة الرياضية:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على مصادر الضغوط النفسية ال تؤدي إ الاحتراق النفسي للرياضي ، واشتملت العينة على موعة من الرياضي ا مارس لأنشطة رياضية تلفة.

وأظهرت النتائج أن حوا 5 % من الرياضي تعرضوا ة الاحتراق النفسي بواقع مرة أو مرت خلال العمر التدري . وأن هذه ا ة السلبية من وجهة نظرهم تعد أسوء خ ات التدريب.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضي هي:

- التعب البد الشديد.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى للمنافسة.
- عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط.

- الإحباط الناتج من اولة إرضاء الآخـرين (ا ـدرب، الآبـاء، الـزملاء، ا مهور..).(سلفا.1990.ص: 2-5-20).

13.1.2. دراسة تايلور Taylor ودانيال Daniel ولايت Laith وبروك Burthe 1990 حول إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفسي وعلاقته بالانسحاب من الرياضة:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على مدى إدراك الرياضي للضغوط والاحتراق النفـسي Burnout. وعلاقة ذلك بالانسحاب من الرياضة، وللتحقق من ذلك اسـتخدام مقياسـ ، أولا ا لقياس الإجهاد النفسي (30عبـارة)، والثا صـورة معدلـة مـن مقيـاس ماسـلاش لاحتراقBurmout Scale Maslash والذي يتضمن (16 عبارة) وأظهرت أهم النتائج:

- أن الرياض الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الرياض الأك سنا.
- أن خ ات ا وف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين يعت ان مصدرين هـام للاحتراق النفسي والانسحاب من الرياضة (تايلور وآخرون 1990.ص: 8-36-50).

14.1.2 . دراسة كروكر Crocker 1989 لتقييم الضغط والتدرب على إدارته ظـروف ا نافـسة للكرة الطائرة:

الغرض من هذه الدراسة الشبه التجريبية تقيـيم إدارة الـضغط علـى ا ـستوى ا عـر والعاطفيStress Management Training.(S.M.T)، وهذا ظروف ا نافسة.

عينة البحث كانت مكونة من 21 عضو من فرق الكرة الطائرة ذكور وإناث أقل مـن 19 سنة لـ : (Alberta) بطولة كندا .Canada للكرة الطائرة عند الناشئ .Juniors وقسمت العينة إ فريق ري وفريق مراقبة.الإرسال والاستقبال الكرة الطائرة هو ور الدراسة و من خلاله قاموا بتقييم حالة القلق للاعب خلال 5 مقابلات للبطولة الوطنية.

النتائج تب أن فريق ا راقبة كان عنده مستوى منخفض من الإعياء البد وا مع مقارنـة بالفريق التجري ، أما بالنسبة لفريق الإناث التجري من الوجهة الإحصائية كان أحـسن مـن الفريق ا راقب.

إن الاكتشافات تناقش تعاب البحث، مشاكل تقييم ال امج ا عا ة ظروف ا نافـسة أ ية التقييم ا نافسات الرياضية. (كروكر 1989.ص: 191-204).

15.1.2 .دراسة إسكان لون Scanlon ؛ لويس وايت .Lewth waite 1988 حول الضغوط النفسية وعلاقتها بتأث الآباء وا درب و فيق ا تعة لدى ا صارع الناشئ :

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على العلاقة ب الضغوط النفسية ا رتبطة با نافسات و ة قلق ا نافسة والأداء الرياضي والاستمتاع لدى الناشئ ا صارع ، واشتملت العينة علـى 76 ناشـئا تراوحت أعمارهم ماب (9-14) سنة. و يعهم اشتركوا الدور النهائي لبطولات ا صارعة.

وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن الضغوط ا تزايدة كانت لدى ا صارع الناشـئ الـذين لديهم درجات مرتفعة ة قلق ا نافسة. وخ ات الفشل أكثر ا نافسات، فـضلا عـن تعرضهم لضغوط خارجية من الآباء للاستمرار ارسة الرياضة. ومن ناحية أخرى أظهـرت النتائج أن ا صارع الناشئ الذين أدركوا ا شاركة الإ ابية وا ساندة الاجتماعية من الآبـاء وا درب كانوا أكثر رضا واستمتاعا بالرياضة وأقل تأث ا صادر الضغوط النفسية (اسـكان لون وآخرون 1988.ص: 41-48).

16.1.2 .دراسة جولد Gould ؛ بتلشكوف Petlichkoff 1988 حول مصادر الـضغوط النفـسية للمصارع الناشئ :

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على مصادر الضغوط النفسية وتأث ذلك على ا ـصارع للناشئ للمجموعات السنية ا تنوعة، وباستخدام وذج ماك جريـث Mc.Grath لـضغوط النفسية أمكن التوصل إ نتائج هامة تفيد أن ا صارع الناشئ يعانون من درجة عالية من قلق ا نافسة، وأن هؤلاء الناشئ الذين يتميزون بدرجة عالية من حيث قلـق ا نافـسة ينظـرون للمنافسة على أنا مصدر للتوتر وعدم الاستمتاع، وأن تقييمهم لقدراتم وذوا تم يكون عـادة منخفضا (جولد وبتلشكوف 1988.ص: 63-64).

17.1.2 .دراسة ت Tierney 1988 حول الضغوط النفسية الرياضة التنافسية عنـد الـسباح الناشئ ؛ مصادرها ؛تأث ها؛ وكيفية التعامل معها:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على مصادر الضغوط النفسية والبدنية ا صاحبة للناشـئ ا مارس للسباحة التنافسية، وأظهرت النتائج إ وجود ثلاثة مصادر رئيسية تسبب الـضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ كالتا :

- عدم قدرة النشء على تنفيذ ا هام (الواجبات) ا طلوب إ ازها ا سابقة.

- أ ية الفوز لتقدير شخصيته وذاته ب أقرانه.
- ا وف من الفشل (ت 1988.ص: 4-9-14).

18.1.2. دراسة مورجان Morgan وآخرين 1988حول أثر ارتفاع ضغوط ل التدريب على ا الـ ة ا زاجية للسباح :

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على أثر ارتفاع ضغوط ل التدريب على ا الـ ة ا زاجيـة للسباح . واشتملت العينة على 8 سباح ، حيث طبق عليهم مقياس ا الة ا زاجية قبل وأثنـاء وبعد ارتفاع ل التدريب. وأظهرت النتائج أن ارتفاع شدة ل التدريب تـؤثر سـلبا علـى اضطراب ا الة ا زاجية، وعدم التكيف النفسي للسباح (مورجان و آخرين 1988.ص 408-414).

19.1.2. دراسة لارسون Larsson ؛ كوك Cook ؛ ستارن Starrin 1988 عن أ يـة وفعاليـة الوقت التخفيض من ضغوط ا امج التدريبية عند الرياض الناشئ رياضة الغولف Golf :

أجريت هذه الدراسة بفلندا-Finland وكان هدفها:

أولا: توضيح أ ية وفاعلية الوقت برامج التدرب النفسي للرياض الذين لديهم سند ودعم و ينتمون إ فرق خاصة.

ثانيا: ربط أ ية مناهج التدريب بالنظرية العامة للضغط لـ : (لازاروس Lazarus) وتثبيتها.

إجراءات التجربة:الفريق التجري كان يضم 14 رياضي من فريق النخبة السويدي لرياضـة الغولف .Golf. وكان يشرف عليهم تص نفسا عمل كقائد للفريق.

وجد سن الأداء بالنسبة للفريق التجري الذي كان يشرف عليه ا خـتص النفـسا وكان أحسن بكث من فريق ا راقبة Group .Control-(n:14). هذه التقارير تب أن إدراك الرياضي يكن سلبيا خلال ا نافسة أي تقديرهم لظروف ا نافسة كان إ ابيا.

إن خطوات وإجراءات مناهج التدريب هذه الدراسة تناقش وتثبت ضوء نظرية لازروس Lazarus. العامة للضغط النفسي نظرية التقدير ا عر (لارسون وآخرون 1988.ص: 23-28).

20.1.2 . دراسة فولب وكيل Volp.A et Kiel.U 1987 عرفة مصادر الضغوط الشخـصية الـ يتعرض ا السباحون وعلاقتها بالأداء:

تدف هذه الدراسة إ التعرف على العلاقة ب أداء السباحة ومصادر الضغوط الشخـصية ال يتعرض ا السباحون أعمار(13-26) سنة.

وأظهرت النتائج أن سباحي مستوى الأداء ا رتفع أقل تعرضا للضغوط الشخـصية وأكثـر مقدرة على مواجهتها مقارنة بالسباح ذوى مستوى الأداء ا توسط أو ا نخفض، وأوصـت الدراسة بأ ية استخدام الأساليب ا لائمة لنقص مصادر الضغوط ا رتبطة واقف التـدريب أو ا نافسة ال تواجه السباح (فولب وكيل 1987.ص:9-358-375).

21.1.2 . دراسة مورجان Morgan وآخرين 1987 حول ظاهرة التدريب الزائد وعلاقتها بالـضغوط النفسية وحدوث الاحتراق عند السباح :

هدفت هذه الدراسة إ التعرف علـى العلاقـة بـ ظـاهرة التـدريب الزائـد Over Trainingوالضغوط النفسية Psycological Stress وحدوث الاحتراق النفسي، واشتملت العينة على 400 سباح أثناء مراحل تلفة من موسم التدريب وا نافسة. وبعد ليل البيانات من خـلال الدراسة التتبعية لفترة عشرة سنوات. أظهرت النتائج أن أسباب الاحتراق النفسي يرجع إ :

- الإنهاك البد والانفعا .
- زيادة الاستجابات السلبية للناشئ و نفسه والتدريب والآخرين.
- ا فاض معدل الإ از.
- ا فاض تقدير الذات.
- زيادة الشعور با وف من الفشل (مورجان وآخرين 1987.ص:107- 114).

22.1.2. دراسة مي Meaney 1986 مصادر ؛ مؤثرات وإدارة ضغوط ا نافسة لـدى الرياضـي الناشئ :

أجريت هذه الدراسة (أستراليا- وانبلي. Australia-Wembley)؛ وتبـ كيف تـؤدى رياضة ا ستوى العا ضغط عا بالنسبة للرياضي ا مارس ؛ وتناقش ا ظـاهر النفـسية والفيزيولوجية (الوظيفية) للضغط التنافسي، وتش إ أن هذه ا ظاهر تد إ بعـض مـن رياضات الناشئ ، وتؤكد على أ ية ديد ومعرفة ا ستوى العا بالنسبة للناشئ ؛ كما تصف الاستراتيجيات النفسية والفيزيولوجية لإدارة الضغوط النفسية الرياضة،

لص الدراسة إلىالدورا ام الذي يلعبه (ا ـدرب / الإداري) فهـم وإدارة الـضغط النفسي الرياضات الصغرى عند الناشئ .(مي 1986.ص:44-49-56).

23.1.2. دراسة مك فرسون ؛ Mc. Pherson وأخرين 1980 صادر الضغوط النفسية لدى السباح الناشئ بكندا:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على مصادر الضغوط ا يتعرض ا السباحون الناشئون كندا، وا قد تؤدي إ انسحابم من ارسة الرياضة، وجاء مقدمة مصادر الضغوط مايلي:

- عدم الشعور بالتقدم ا ستوى.
- عدم ا صول على الاستمتاع.
- الفشل قيق ا كسب.
- الاعتقاد أن السباحة تستغرق وقتا كبـ ا.
- العلاقات السلبية.
- ضغط الاتصال مع ا ـدرب.
- خ ات الفشل.
- الرغبة ارسة أنشطة أخرى. (مك فرسون وآخرين 1980.ص:142- 475).

24.1.2 . دراسة ساب وهيبنستركر Sapp et Haubenstricker 1978 حول الدافعية عند النشء وأسباب عدم استمرارهم ارسة الرياضة:

تدف هذه الدراسة إ التعرف على أسباب عدم استمرار ارسة النشء للرياضة أعمـار 11- 18 سنة ومعرفة ط ا شاركة ا ستقبلية م، وأظهرت النتائج أن نسبة عالية من الـنشء وا عن عدم رغبتهم الاستمرار رياضتهم ا وسم القادم.

وأن حوا 37% من النشء الكبار، و24% من الـنشء الأصـغر سـنا لـديهم الرغبـة الانسحاب. ومن النتائج ا امة ا أظهرتا هذه الدراسة أن 15% منـهم عـ وا أن رغبتـهم الانسحاب ليس ات سلبية، ولكن لأن لديهم اهتمامات أخرى(ساب وهيبنستركر 1978ص.145).

25.1.2. دراسة كلافورا Klavora 1975 حول تطبيق نظريـة سـبيلبيلجر 1972 Spielberger. للضغوط (قلق ا الة؛ قلق السمة) كنموذج لقلق ما قبل ا نافسة:

أجريت هذه الدراسة ال أمريكا - North American حول التغي قبل ا نافـسة حالة القلق للرياضي الناشئ والأكابر ا دارس العليا لكرة القدم والـسلة أيـن يدرسـون وكذلك وظيفة ة القلق ؤلاء الرياضي .

ثلاث ارب البيئة الرياضية وهذا ظروف مرهقة وغ مرهقة ؛ و الإجابة للـضغط النفسي ا رتبط با نافسة الرياضية ؛ القلق كحالة ظهر كل ا باحث ؛ هذه النتيجة لقلق ا الة (كلافورا 1975.ص: 141-149).

26.1.2. دراسة أورليك Orlic 1974 حول أسباب انسحاب النشء الرياضي التمع الكندي:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على أسباب انسحاب النشء من الرياضة، واشتملت العينة على 60 ناشئا رياضيا تراوحت أعمارهم ب 17 – 18 سنة اختيارهم من أنـشطة رياضـية متعددة من التمع الكندي حيث راعى اختيار يع أفراد العينة أن يكونوا ـن سـبق ـم ا مارسة وانسحبوا من الرياضة. وأظهرت النتائج أن أهم أسباب ومصادر الضغوط ال أدت إ انسحاب النشء من الرياضة هي:

- ا ات السلبية مثل عدم ا شاركة الفعلية اللعب.
- التركيز على ا نافسة ال نامج (الاهتمام بالفوز).
- عدم الاتصال ا يد مع ا درب.

كما توصلت نتائج الدراسة إ وجود اختلاف مصادر وأسباب انـسحاب الـنشء مـن الرياضة تبعا تغ العمر الس ، ومن ذلك فإن النشء أقل من 10 سنوات كان السبب الرئيـسي لانسحابم يرجع إ عدم توفر فرصة اللعب كذا خ ات النجاح والفشل. أما النشء الأكثر مـن 10سنوات فقد أظهرت النتائج أن لديهم مصادر ضغوط متعددة ومتداخلة(أورليك1974ص: 27).

2-2 . الدراسات في البيئة العربية:

1.2.2. أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999:

تدف هذه الدراسة إ التعرف علـى مـصادر الـضغوط النفـسية لـدى الرياضـي الناشئ ،واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (أسامة راتب – إبراهيم خليفة – أسامة الأصفر) الذي توي على س اور للضغوط النفسية هي:

واشتملت عينة البحث على (430) رياضي ناشئ ثلون أنشطة رياضية متنوعة ؛ وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ وقد اختلفـت هذه ا صادر درجة أ يتها وشدتا وذلك على أفراد العينة حيث جاء ا ور الرابع –ضـغوط

نفسية مرتبطة با هاز الف والإداري وا مهور وأعضاء الفريق ا رتبة الأو يليه ا ور الأول –ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأ ال التدريب الرياضي؛ يليه ا ور الثا –ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل-أثناء-بعد) ا نافسة, ا ور ا امس –ضغوط نفسية مرتبطة تطلبات الناشئ (الدراسة –إدارة الوقت-متطلبات ا ياة الأخرى) وأخ ا ا ور الثالـث – ضغوط نفسية مرتبطة با اهات الأسرة و الرياضة. أسامة الأصفر(1999ص:49-116).

2.2.2 . مد عبدالعاطي 1998:

تدف هذه الدراسة إ التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفـسي لـدى الرياضي . واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قـام بإعـداده وتصميمه. واشتملت عينة البحث على 216 لاعبا ثلون أنشطة رياضية متنوعة. وأظهرت نتائج التحليل العاملي أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والاحتـراق النفـسي تواجـه الرياضي هي:

- الضغوط ا رتبطة بأسلوب تعامل ا درب مع اللاعب.
- الضغوط ا رتبطة بنقص تقدير الذات وا ساندة الاجتماعية من الاستجابة.
- الضغوط ا رتبطة بنتائج ا نافسة.
- الضغوط ا رتبطة با ظاهر الفيزيولوجية والانفعالية.
- الضغوط ا رتبطة بقلق ا نافسة.
- الضغوط ا رتبطة مل التدريب
- الضغوط ا رتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.(أسامة الأصفر 1999.ص:43.42)

3.2.2. دراسة حسن أبو عبدة 1993:

هدفت هذه الدراسة إ التعرف على العلاقة ب ة القلق التنافسي الرياضي وبعض مصادر الضغوط النفسية لدى ناشئ كرة القدم. واشتملت العينة على 21 ناشئا. وقد توصـلت أهـم النتائج إ أن ا موعة ذات ة القلق ا نخفض يزت عن ا موعة ذات ة القلق ا رتفـع ا فاض درجة ا وف من الفشل. - تقبل نتائج الفشل وتأث اته السلبية ا توقعـة كـا زي وا جل - توقعها لتقليل النقد السا من ا درب –الآباء – الزملاء – ا مهـور. – ا فـاض درجة ا وف من التقييم ا ارجي.(ا لة العلمية للتربية البدنية /جامعة حلوان).

3.2. تعقيب على الدراسات السابقة والاستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية:

1. لقد وجهنا اهتمامنا مراجعتنا للدراسات السابقة أن تكون ال ـال الرياضـي – وبالرغم من أن الدراسات السابقة تتنوع لتشمل كل من ا ـدرب .. ا كـام.. الإداريـ .. الرياضيـ ؛ فإننا كنا أكثر ديدا وتوجيها اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والا تناولـت مصادر الضغوط النفسية للرياضيـ فقط، وذلك من منطلق التدعيم للبناء ا عر ال علـم النفس الرياضي.

2. عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا تزايد الاهتمام بدراسة ظـاهرة الـضغوط النفسية للرياضيـ وقد تركزت معظمها السنوات الأخ ة....كما تش الدلائل أن معظـم الدراسات السابقة...اا أمكن لنا التوصل إليها – أجريت واقع ا لتمعات الأجنبية ؛ بينمـا هناك دراسات قليلة جدا واقع البيئة العربية.

3. تش دلائل مراجعة الدراسات السابقة وخاصة ا لتمعات الأجنبية أن هناك اهتمامـا لدراسة ظاهرة الضغوط النفسية لدى الرياضيـ الناشئ والرياضيـ ا ستوى العا ..حيث مـن بـ تسع وعشرون دراسة مراجعتها توجد عشرة دراسات لرياضي ا ستوى العا ..وتـسعة عشرة دراسة للناشئ – سبعة عشر البيئة الأجنبية، ودراستان البيئة العربية -...

4. أمكن لنا التوصل إ عشرة دراسات ال الضغوط النفسية والاحتراق اا تواجـه رياضي ا ستويات العليا:

5. دراسة مد عبد العاطي 1998- بنجام Benjamin 1997- جيل Gill وهندرسون Henderon بار ان Paragman 1995- وين ج Weinberg وجولد Gould 1995 - تـارا Tara وج ي Gary وكينيت Kennth 1991 - سيلفا Silva 1990 – فولب Volp وكيـل Kill 1978 - مورجان Morgan وآخرين 1978.

6. وهناك دراستان اهتمتا بدراسة مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الطلاب والطالبات الرياضيـ ا: دراسة سـيجار Seggar 1997 وزارتـسكي Zaritsky وسـوكول Sochol 1992.

7. أمكن لنا التوصل إ تسعة عشرة دراسة ال مصادر الضغوط النفسية والاحتراق اا تواجه الرياضيـ الناشئ هي:

8. دراسة هارليك Harlick.M ومك ك ي Mc.Kenzie 2000 - أسامة عبـد الظـاهر الأصفر 1999 - فونتا وآخـرين Fontani.G &Autre 1998 - تومـاس Tomas ورايـدك Raedeke 1997 - غوولد وآخرين Gould.D&Autre 1996 - حسن أبـو عبـدة 1993-

جيفلابونتا 1991Gevla - تايلور Taylor ودانيـال Daniel 1990 – كروكـر Crocker.PRE 1989 – لارسون Larsson.G كوك Cook ستارن Starrin 1988 - جولد Gold بيتشكوف Pettichkof 1988 – ت Tierny 1988 – اسكان لون Scanlon ولويس ويـت Lwth Waite 1988 –مورجان وآخرين Morgan&Autre 1987 - ميـ Meany 1986 - مك فرسـون Mc. Pherson 1980 - ساب Sapp هوبنستريك Haubenstric 1978 – كلافورا Klavora.P 1975 - أورليك Orlick 1974.

9. وهناك دراسات اهتمت بدراسة مصادر الضغوط النفسية والأداء الرياضي وهي: دراسة بنجام Benjamin 1997 - فولـب Volp وكيـل Kill 1987 - سـيجار Seggar 1997 - لارسون وآخرين Larsson &Autre 1988.

10. وهناك بعض الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بـ الضغوط وبعض ا تغـ ات النفـسية الأخرى مثل القلق – العلاقات السلبية – خـ ات الفشل - الالتـزام – التـدريب الزائـد – ا نافسة - ا الة ا زاجية – الانسحاب من ا مارسة – تأثـ ات الوالدين وا درب.

11. بينما هناك دراسات أخرى تناولت الضغط النفسي من حيـث إدارتـه وتقيمـه ا نافسات الرياضية ؛ كذلك دور ا ـدرب والإداري فهـم وإدارة الـضغوط النفـسية الرياضات الصغرى عند الناشئ وهي: دراسة كروكر وآخـرين Crocker 1989 - مـيـ Meany 1986

12. تشـ نتائج الدراسات السابقة إ زيادة انسحاب النشء مبكرا من الرياضـة نتيجـة للضغوط النفسية، والـ قد تصل إ 35-40 % ا وسم التدريـ وأن أعلى نسبة للا ـساب تكون عند العمر 13-15 سنة (أسامة راتب 99 .رقم 1.ص:36). وتشـ دراسة أخرى لـ ـ ـ : ساب و وهيبنستركر Sapp & Haubenstricker 1978 أن رغبة النشء الانسحاب وعـدم استمرارهم ا مارسة (ما بـ 11-18سنة) كانت بنسبة 37% للنشء الكبـار و 24% مـن النشء الصغـ و15%رغبتهم الانسحاب بسبب اهتمامات أخرى ؛ كما تشـ دراسة أورليك Orlic 1974 إ وجود اختلاف وتنوع مصادر الضغوط النفسية وأن أسباب انسحاب النشء من الرياضة يرجع إ متغـ العمر السـ أقل من 10سنوات – أكثر من 10سنوات، ولقد وجهنـا دراستنا ا الية للتعرف على مصادر الضغوط النفسية الـ تواجه النشء الرياضي خلال الفتـرة العمرية من 14-18 سنة.

13. وأشارت دراسات أخرى إ تعدد مصادر الضغوط النفسية وتداخلها مؤدية بذلك إ حدوث ما يسمى بظاهرة الاحتراق النفسي منها: دراسة هارليك ومـك كـ ي Harlick & Kenzie 2000 – غولد وآخـرين Gould &Autre. 1996 – تومـاس ورايـدك Thomas & Raedeke 1997- جفلا بونتا Gevla Bonita 1991 – سلفا Silva 1990 – تايلور ودانيـال Taylor & Daniel 1990 - مورجان وآخرين Morgan &Autre 1987.

14. كما أظهرت نتائج دراسة فونتا وآخرين Fontani.G &Autre 1998 زيـادة مـادة الكورتزول Cortisol كنتيجة للضغط النفسي الذي تعرض له اللاعبون بسبب عدم مـشاركتهم اللعب فترات هامة و حا ة من ا باراة.

15. وتش نتائج الدراسات السابقة اا اهتمت بالتعرف على مصادر الـضغوط النفـسية لدى النشء الرياضي إ تنوع هذه ا صادر ومن أ ها: أظهرت دراسة حسن أبو عبدة 1993 –تايلور وزملائه Taylor 1991 - ت Tierny 1988 - مورجـان وآخـرين Morgan &Autre 1987 أن أهم مصادر الضغوط النفسية اا تواجه النشء الرياضي هي: ا وف من الفـشل – عدم الشعور بتقدير الآخرين.

16. بينما أظهرت نتائج دراسة: هارليك ومك كـ ي.Harlick & Mc Kenzie 2000 – غوولد وآخرين. Gould &Autre1996 – اسكان لون ولويـت وايـت. Scanlon & Lewth Waite 1988 أن أهم مصادر الضغوط للنشء الرياضي هي: عدم ا ساندة الاجتماعية والتشجيع من الآباء وا درب

17. وأظهرت نتائج دراسة كل من لارسون وآخرين Larsson &Autre 1988- كلاڤـورا Klavora 1975 أن مصادر الضغوط النفسية تتعلق با نافسة الرياضية.

18. تش نتائج الدراسات السابقة إ تنوع مصادر الضغوط النفسية لدى الناشئ تبعـا تغ العمر السـ – وتبعا للجنس (ذكور، إناث) – ويبدو حدود نتائج الدراسات السابقة أن الرياضيـ الناشئ الأقل سنا يعانون من الضغوط النفسية أكثر من الأكـ سـنا ؛ ويبـدو كذلك أن اللاعبات لديهن مصادر ضغوط أكثر تنوعا من اللاعبـ . وقد استفدنا من الدراسات السابقة توجيه الدراسة ا الية للمقارنة بـ مصادر الضغوط للنشء الرياضي تبعا تغ : ا نس (ذكور، إناث) ومتغ السن (من14-16سنة)، (من16-18سنة) وكـذلك مـدة ا مارسـة (سنوات ا ة الرياضية).

19. وأظهرت نتائج الدراسات البيئة العربية ال اهتمت بالتعرف على مصادر الـضغوط النفسية لدى الرياضيـ الناشئ أن من أ ها: الارتفاع ة القلق وتأث اتا الـسلبية علـى الزيادة ا وف من التقييم ا ارجي ودرجة ا وف من الفشل –حسن أبو عبدة 1993-أمـا دراسة أسامة الأصفر 1999 فأظهرت أن أهم مصادر الضغوط تتعلق بـ: ضعف اتصال ا درب مع اللاعب – انتقادات ا مهور ووسائل الإعلام – ضغوط مرتبطة مل التدريب –ا ـوف من ا نافسة الرياضية – عدم التوفيق بـ متطلبات التدريب وا ياة الأخرى – عـدم ا ـساندة الاجتماعية للأسرة.

20. تش الدراسات السابقة ال اهتمت صادر الضغوط لدى الرياضيـ إ أنا أجريـت على عينات متنوعة ثلون أنشطة رياضية تلفة و كن أن تكون خـصائص نـوع النـشاط الرياضي حد ذاته أحد مصادر الضغوط النفسية فإننا هذه الدراسة اخترنـا عينـة مـن الرياضيـ ثلون أنشطة رياضية متنوعة...وقمنا بتصنيف هذه الأنشطة وفقا ك يأخذ ع الاعتبار ا صائص النفسية لنوع النشاط الرياضي (الأنشطة الرياضية ا ماعية مقابل الفردية.)

21. لقد استفدنا من مراجعتنا للدراسات السابقة ما ص الـضغوط النفـسية عنـد الرياضيـ ا ستوى العا بشكل عام.. والرياضيـ الناشئ بصفة خاصة اقتراح اور لقائمة أعراض الضغوط النفسية والاستفادة منها هذا البحث وهي كالتا : * أعراض نفـسية * أعراض فيزيولوجية (وظيفية) * أعراض سلوكية.

22. استخدمت الدراسات ا قاييس النفسية ا قننة كأداة أساسية ع البيانات إضافة إ الاستبيان وا قابلات الشخصية وملاحظة السلوك و الاختبارات (البيوكميائية– الفيزيولوجية) لذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص للتعرف أهم أعراض الضغط النفسي لدى الرياضيـ الناشئ ؛ كذلك استعنا ثنا قياس (مصادر الضغوط النفسية) من إعداد أسامة راتب ؛ إبراهيم خليفة ؛ أسامة الأصفر 2001 للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية الـ تواجـه الرياضيـ الناشئ

شكل رقم (1): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين حسب الدراسات السابقة:

مصادر الضغوط	الدراسات
☜ تأث الآباء على اشتراك أبنائهم ارسة الرياضة. ☜ عدم كفاية الوقت. ☜ عدم قيق ا تعة للرياض الناشئ .	دراسة هارليك Harlick -M ومك ك ي 2000 MC. Kenzie
☜ ضعف اتصال ا درب مع اللاعب . ☜ انتقادات ا مهور ووسائل الإعلام. ☜ ضغوط متعلقة بالتدريب الزائد. ☜ ا وف من ا نافسة الرياضية. ☜ عدم التوفيق ب متطلبات التدريب وا ياة الأخرى. ☜ عدم ا ساندة الاجتماعية.	دراسة أسامة عبد الظاهر الأصفر 1999
☜ تأث ا نافسة. ☜ الرغبة اللعب فترات حا ة من ا نافسة.	دراسة فونتا Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M –لوبو Lupo.C- مارتيلي Martelli.D - ما Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998
☜ الإجبار على ارسة الرياضة. ☜ ضغوط متعلقة با نافسة الرياضية. ☜ تأث الآباء وا درب .	دراسة توماس وايدك & Tomas 1997 Raedeke
☜ ة القلق ا رتفع. ☜ ا وف من الفشل.	دراسة غوولد Gould؛ تو Tuffey ؛ أودري Udry, ; لويهر 1996 Loehr.
☜ تأث نتائج الفشل ا توقعة كا زي وا جل. ☜ النقد السا من ا درب، الآباء، الزملاء، وا مهور. ☜ درجة ا وف من التقييم ا ارجي.	دراسة حسن أبو عبدة 1993.

مصادر الضغوط	الدراسات
☜ ضغوط متعددة متعلقة بعوامل اجتماعية ونفسية. ☜ ا ات الشخصية ا اضية. ☜ أ ية وقيمة ا شاركة الرياضية بالنسبة م.	دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita 1991.
☜ الناشئ الصغار يعانون أكثر من الناشئ الكبار. ☜ خ ات ا وف من الفشل. ☜ عدم الشعور بتقدير الآخرين.	دراسة تايلور Taylor ودانيال Daniel ولايت Laith وبروك Burthe 1990.
☜ ضغوط ا نافسات الرياضية. ☜ أ ية التقييم ظروف ا نافسات.	دراسة كروكر Crocker 1989.
☜ إدارة الوقت. قلق ا نافسة. ☜ التقدير السا للمنافسات الرياضية.	دراسة لارسون Larsson ؛ كوك Cook؛ ستارن Starrin 1988.
☜ عدم قدرة النشء على تنفيذ ا هام (الواجبات) ا طلوب إ ازها ا سابقة. ☜ أ ية الفوز لتقدير شخصيته وذاته ب أقرانه. ☜ ا وف من الفشل.	دراسة ت Tierney 1988.
☜ ة قلق ا نافسة (درجات مرتفعة ة القلق) ☜ خ ات الفشل ا نافسة. ☜ ضغوط الآباء لاستمرارهم ارسة الرياضة. ☜ عدم وجود ا ساندة الاجتماعية.	دراسة إسكان لون Scanlon ؛ لويس واي. Lewth waite 1988.
☜ تأث الآباء وا ـ درب إدارة الـ ضغوط النفسية للنشء الرياضي.	دراسة مي Meaney 1986.

الدراسات	مصادر الضغوط
دراسة ماك فرسون ؛ Mc. Pherson وأخرين 1980.	☜ عدم الشعور بالتقدم ا ستوى. ☜ عدم ا صول على الاستمتاع. ☜ الفشل قيق ا كسب. ☜ الاعتقاد أن السباحة تستغرق وقتا كب ا. ☜ العلاقات السلبية. ☜ ضغط الاتصال مع ا درب. ☜ الرغبة ارسة أنشطة أخرى.
دراسة كلافورا Klavora 1975.	☜ الارتفاع ة قلق ا نافسة.
دراسة أورليك Orlic 1974.	☜ ضغوط بيئة ا نافسة الرياضية. ☜ ا ات السلبية مثل عدم ا شاركة الفعلية اللعب. ☜ التركيز على ا نافسة ا نامج (الاهتمام بالفوز). ☜ عدم الاتصال ا يد مع ا درب. ☜ عدم توفر فرصة اللعب. ☜ خ ات النجاح والفشل. ☜ متعة العمل الس . ☜ مصادر ضغوط أخرى متعددة ومتداخلة.

الفصل الثالث
مفهوم الضغوط النفسيـة

الفصل الثالث

مفهوم الضغوط النفسية

1.3. تمهيد:

يعت مفهوم الضغوط النفسية من ا فاهيم ا لا يزال يكتنفها قدر كب من الغموض شأنا ذلك شأن كث من ا فاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقـط تعريـف ا صطلح وإ ا ق الاختلاف أيضا ا صطلحات البديلة ا تـستخدم ا واقـف ا ختلفـة (ا وسوي 1998)

ويري باركنسون – وكو ان 1995 أنه من الصعب إ اد تعريف دد للـضغط أنـه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح ا عا من السهل قياسه فغالبا ما يستدل علي وجـود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة كما هو ا ال التعرف علي الذكاء أو مفهـوم الذات أو ط مع من الشخصية وغ ها من التكوينات الفرضية ا يستخدمها ا تخصصون العلوم السلوكية (علي عسكر 2000 ص 9).

ونظرا للصعوبات ا تواجه تعريف الضغوط بشكل عام والضغوط ا ال الرياضي بصفة خاصة وأكثر ديد ال النشء الرياضي، فإن العديد من الباحث هذا ا ال تبنوا تعريفات أكثر إجرائية، ومن التعريفات ا ظى بالقبول تعريف عا النفس الاجتماعي جوزيف مـك جرات Joseph McGrath 1970 حيث يعرف الضغط كعملية أو خطوات متتابعـة تـش إ الإحساس الناتج من فقدان الاتزان ب ا طالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل مواجهة ا طالب والإمكانيات مؤثرا قويا إحداث الضغوط النفـسية (أسـامة الأصفر.99 ص 14.13).

ويرى يث و ول (smith et smoll) 1992 أن النشء الرياضي يتباينون فيما بينـهم تفسـ اتم لإدراك الضغوط النا ة عن مواقف بيئية معينة، فبعض النشء قد يدركون ا نافـسة حضور هور كب كموقف ضاغط مرتفع الشدة، بينما البعض الآخر لا يرى ذلك، لذلك من الأ ية التمييز ب الضغوط الكامنة البيئة وكيف يدرك النشء هذا ا وقف الـضاغط.(أسـامة راتب، 1999 . ص.9-11).

2.3. تعريف الضغط:

الضغط stress كلمة مشتقة من الفعل اللاتي (stringer) الذي يع : ضيق على، ضغط، شد، أوثق (ستورا 1997ص. 4).

و يظهر هذا ا صطلح عند كتاب أوربا إلا القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصـفوا أحد الأشخاص بأنه كان ت الضغوط الشديدة كما ترتب عليه بطء و أوجه الصلاح لديـه (هيجان، 1998، ص 26)

وصف هوكس 1976 ظاهرة العلوم الطبيعية تش إ وجود ل load أو ضغط stress فيزيائي يسبب إجهادا Strain فيزيائيا ادة معينة (أ د عبد ا الق ، 1998، ص20).

وقد استخدمت كلمة stress القرن 17 للتعب عن العذاب وا ن والضجر وا ـصائب، وهي نتائج لقسوة ا ياة ا يع عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن 18 تطـور دلالـة إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية stress إ سببه الأساسي أي قوة ضغط الثقل الذي ينـتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمة stress يرافقها غالبا strain أي: إجهادا وعناء. (ستورا 1997ص. 4).

ويعرف جرينب ج Grenberg 1984 الضغوط بأنا: رد فعل فيزيولـوجي وسـيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة.

ويعرف ماندلرMandler 1984 الضغوط: هي تلك الظـروف ا رتبطـة بالـضغط stress وبالشدة strain النا ة عن متطلبات ا تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد.

ويؤكد ميلز 1982 أن الضغوط هي: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفـاء با تطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان ا شعان 2001 ص.71).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد "(فاخر عاقل.1971.ص121).

ويعرف قاموس Oxford الضغط بـ :

- عبارة عن بذل فوق ة بإكراه وا ثال على ذلك الفقر
- عبارة عن قوة تتطلب جهد وطاقة كب ة (ا ضوع لضغط كب)
- القوة ا ارسها ا سم..(كوكس T.Cox. 1986 ص.2).

3.3. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

أشار لومسدان 1982 " CF Lumsden " أنه قد استعمل مفهوم الضغط أوائـل القـرن الرابع عشر ميلادي للتعب عن حالات: ا شقة والضيق وا زن (ارزوق،1997 ص.30).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية، كث ة الاستعمال، وأصل الكلمة Stress لاتينية. كانت هذه الكلمة مستعملة القرن السابع عشر من طرف الإ ليز للدلالة على: الشؤم، الصعوبات، الأ العميق.(بو ان وآخرون.I.Paulhan &Autre 1995. ص 8).

ويضيف كوكس T.Cox أن كلمة الضغط ا تاريخ عميق و كن أن يكون أصـلها مـن الكلمة Stringer اللاتينية.وقد استعملت منذ القدم من طرف الـشاعر الإ ليـزي Robbert Mannyng 1303 قصيدته Synne Handlying. من القرن الرابع عشر فما فوق استعملت الأدب الإ ليزي بأشكال تلفة (كوكس T.Cox. 1986 ص.2.).

القرن التاسع عشر(19) ادخل ا فهوم اال الط ، أيـن أعتـ كقاعـدة أساسـية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه هنكل Hinkle1977 نقلاعن ويليـام أوسلر William Osler حول الاضطرابات الصحية اا يتعرض ا الرجـل اليهـودي (سـتورا J.B.Stora 1991، ص4)

ويشمل هذا ا فهوم أيضا ميدان فيزيولوجيا الانفعالات، ففي سنة 1914 طور كانون ويلـر Wilar Cannon نظريته حول الأعضاء ا ية اا تعمل على تعديل ثوابتها الفيزيولوجيـة وهـذا باستعمال مفهوم الضغط كتفاعل فيزيولوجي مـرتبط بالانفعـالات.(بو ـان وآخـرون 1995 Paulhan&Autre. ص9).

ففي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 اسـتعمل الباحـث Wilar Cannon مـصطلح الضغط دراسته لفزيولوجيا الانفعالات، واعتـ الضغط على أنه اضطراب التوازن ا سدي الذي ينشأ ت تأث ظروف معينة، كالتعرض لل د، نقص الأكسجـ ، ا فاض السكر الدم (ستورا J.B.Stora1991 ص.4).

جاء بعده هانس سيلي Selye Hans 1935 الذي يعت أول من قدم بعـض ا وانـب التطبيقية فهوم الضغط stress وأشار إ أن الضغوط تعت من العوامـل ا امـة حـدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كـل فـرد

بدرجة معينة. كما أن التعرض ا ستمر للضغوط ا ادة يؤثر بصورة سلبية على حيـاة الفـرد ويؤدي إ ظهور الأعراض ا رضية (مد حسن علاوي 1998[أ] ص 13).

بعدها و فترة الأربعينيات وا مسينيات، اتسع ال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثـال بانيـك ريبـوت Ribots .Panics باستعمال مصطلح الضغط على ا ستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار وا ر ـة والأمـراض العقلية تمع ما. أما ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط علم النفس ا رضي، خاصة أعمال فرويد Freud ونظرياته ' أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي ح كان يستعمل مصطلح القلق ع "ضغط سيكولوجي". (ارزوق،1997 ص.30)

و كن القول أن عا النفس هربرت فرويدن جر، Freudenberger؛ أول مـن اسـتخدم مصطلح الاحتراق Burnout بعض كتاباته عام 1974 للإشارة إ نتائج الضغوط النفسية ال يعا منها بعض العامل بعض الوضائف ا هنية ا ختلفة ال تتميز بأنـ ا مهـن ضـاغطة Stressful Jobs. و الآونة الأخ ة انتشر استخدام مصطلح الـضغوط النفـسية والاحتـراق النفسي اال الرياضي.

وقد جذبت هذه الظاهرة اهتمام بعض الباحث علم النفس الرياضي، واهتموا بدراستها إطار بعض الدراسات والنظريات ا رتبطة بذه الظاهرة ال بعـض الوظـائف وا هـن الأخرى خارج اال الرياضي وا مارسة الرياضية وال ينظر إليها على أنا مهن ضاغطة علـى الفرد وتؤدي إ ا فاض مستوى إ ازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه وتـؤدي النهاية إ تقاعده أو تركه هنته سواء بإرادته أو بدون إرادته حالة عدم قدرته على ا قاومـة أو مواجهة الضغوط و اولة التكيف الا ا معها. (حسن علاوي 1998[أ].ص.3)

وموضوع الضغوط النفسية Psychological Stress من ا وضوعات ا ديثة نـسبيا والـ صادفت ا زيد من الاهتمام نظرا لتزايد أعداد اللاعب الرياضي ا ستويات الرياضية العاليـة وخاصة الرياضات الصغرى عند الرياضي الناشئ الذين يعانون من هذه الظاهرة ضـوء العديد من مصادر الضغوط الواقعة على كاهلهم وال قد لا يستطيعون التكيف الا ا معها ا يؤدي إ ا دار مستوياتم الرياضية و الإصابة ا يعرف بالاحتراق النفـسي Burnout ثـ ـم الانسحاب من ا مارسة الرياضية. (أسامة الأصفر 1999. ص.18).

4.3. نظريات الضغوط النفسية:

تعت النظريات من الوسائل ا امة ا تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات ا وجودة ب الأشياء أو الظواهر ا ختلفة، وهذا يع أننا تفترض شرح أو تفس عملية يستدل عليهـا مـن السلوك الظاهر، أي أننا نرى بعض الأحداث و اول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفس ها) وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحـداث أو الظـاهرة الـ نلاحظها سوف دث (سعيد حس الغرة 1999.ص11).

وقد اختلفت النظريات ا اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا للاختلاف الأطر النظرية ا تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية سيلي تتخذ من استجابة ا سم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع ت تـأث موقف ضاغط. بينما سبيلرجر ا ذ من قلق ا الة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي، فالضغط عنده خاصية أو صفة وضوع بيئي أما لازاروس فنظريته تعتمـد على عملية الإدراك تفس الضغوط، ومن هنا كان منطقي أن تلف النظريات فيمـا بينـها أيضا مسلمات الإطار النظري لكل منها (فاروق السيد عثمان2001.ص 98).وهو ما يتضح مـن العرض التا :

1.4.3. نظرية هانز سيلي (Hans Selye):

توصل عا الغدد الصماء هانز سيلي Hans Selye عام 1936 إلىـ أن هنـاك اسـتجابة متسلسلة للضغوط من ا مكن التنبؤ با أ اها الأعراض العامة للتكيـف(General adaptation syndrome) (هيجان 98. ص 15).

كان هانز سيلي كم صه كطبيب متأثرا بتفس الضغوط تفس ا فيزيولوجيـا، وتنطلـق نظريته من سلسلة ترى أن الضغط متغ غ مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط و يـز الفـرد ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أ اط معينة من الاسـتجابات كن الاستدلال منها على أن الفرد يقع ت تأث بيئي مزعج، ويعت سيلي أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط العامة، وهدفها ا افظة على الكيان وا ياة (فاروق السيد عثمان ص.99).

وافترض سيلي أن هناك ثلاث مراحل هامة كن أن تفسر استجابة الفرد للـضغط أطلـق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S). وهذه ا راحل هي:

1.1.4.3. مرحلة الإنذار: Alarme réaction

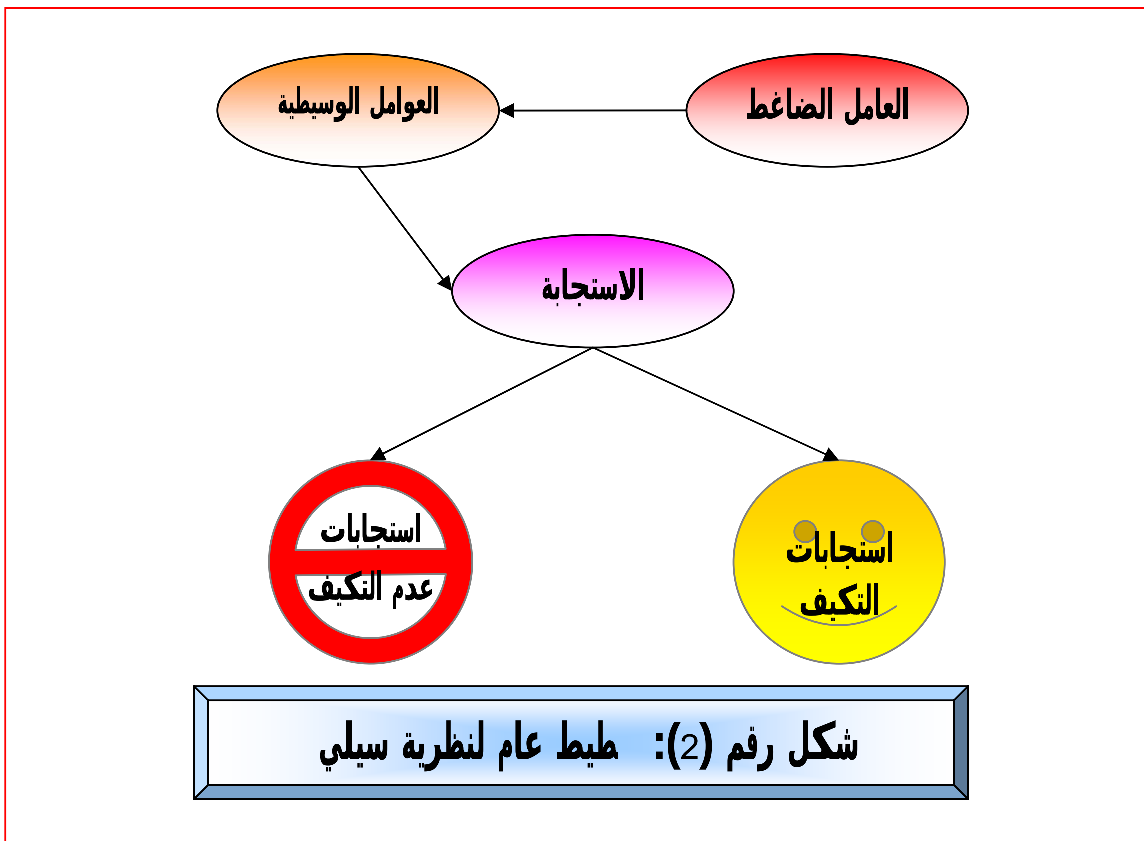
و هذه ا رحلة يؤدي حدوث الضغط إ حشد آليـات التكيـف جـسم الإنـسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية مواجهة الضغط.

2.1.4.3. مرحلة المقاومة: Résistance

و هذه ا رحلة اول آليات التكيف جسم الإنسان ا قاومـة ا ـستمرة مواجهـة الضغوط، و اولة استعادة التوازن النفسي للفرد، و حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئـذ تصبح ا قاومة غ فاعلة ويصل الفرد إ ا رحلة الثالثة.

3.1.4.3. الإنـهاك: Exhaustion

و هذه ا رحلة دث استا اف قوي لآليات التكيف جسم الإنسان، وتصبح غ قادرة على ا قاومة وبذلك دث الإنهاك، وباستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إ الأمـراض والعجز وتلف بعض أجهزة ا سم.(حسن علاوي 1998. ص20).



شكل رقم (2): طيط عام لنظرية سيلي

2.4.3. نظرية سبيلبرجر:

تعت نظرية سبيلبرجر القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته القلق على أساس التميز ب القلق كسمة Trait.anxiety أو القلق العصا أو ا زمن وهـو اسـتعداد

طبيعي أو ا اه سلوكي عل القلق يعتمد بصورة أساسية علي ا ة ا اضية.أما قلق ا الة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد علي الظروف الضاغطة. سبيل جر1972 وعلي هذا الأساس يـربط سبيل جر بـ الضغط وقلق ا الة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكـون مـن ـات شخصية الفرد القلق أصلا.

و الإطار ا رجعي للنظرية أهتم سبيل جر بتحديد طبيعة الظروف البيئية ا يطة وال تكون ضاغطة و يز بـ حالات القلق النا ة عنها.

ويعت العلاقات بينها وبـ مك مات الدفاع ال تساعد علي نب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب؛ و يز سبيلجلر بـ مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تش إ تتابع الاستجابات ا عرفية السلوكية ال دث كرد فعـل لشكل ما من الضغوط. أما الضغط فيش إ الاختلافات الظروف والأحوال البيئيـة الـ تقسم بدرجة ما من ا طر ا وضوعي. (فاروق السيد عثمان 2001 .ص 100.99).

3.4.3. نظرية موراي:

يعت موراي أن مفهوم ا اجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهـوم ا اجة ثل ا ددات ا وهرية للسلوك. ومفهوم الضغط ثل ا ددات ا ؤثرة وا وهرية للسلوك البيئة (هول ولينذري 1978). ويعرف الضغط بأنه صفة وضوع بيئي أو شخـصي تيـسر أو تعوق هود الفرد للوصول إ هدف مع ، و يز موراي بـ نوعـ من الضغوط ا:

ضغط بيتا Beta stress: ويش إ دلالة ا وضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا Alpha stress: ويش إ خصائص ا وضوعات ودلالتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد علـى أن الفـرد ته يصل إ ربط موضوعات معينة اجة بعينها ويطلق على هذا ا فهوم تكامل ا اجـة.. (فاروق السيد عثمان 2001.ص 100).

4.4.3. نظرية التقدير المعرفي: (Lazarus 1970):

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكب بعملية الإدراك والعـلاج ا ـسي الإدراكـي، والتقدير ا عر هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. حيث إن تقدير كم التهديد لـيس رد إدراك مبسط للعناصر ا كونة للوقف، ولكنه رابطة بـ البيئة ا يطـة بـالفرد وخ اتـه الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسـ ا وقف.

ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل ا ارجيـة ا اصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل ا تصلة با وقف نفسه.

وتعرف نظرية التقدير ا عر الضغوط بأنا تنشأ عندما يوجد تنـاقض بـ ا تطلبـات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إ تقييم التحديد وإدراكه مرحلة :

ا رحلة الأو : ديد ومعرفة أن بعض الأحداث حد ذاتا شيء يسبب الضغوط.

ا رحلة الثانية: دد فيها الطرف ال تصلح للتغلب على ا شكلات ال تظهر ا وقف (فـاروق السيد عثمان. ص 100).

وعليه كن تفسد ظاهرة الضغوط النفسية ا ال الرياضي و ديدا عند النشء الرياضي كما يلي:

5.3. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

1.5.3. مراحل الضغوط النفسية عند النشء الرياضي:

1.1.5.3. ا وقف الضاغط:

وهي ا ث ات الضاغطة ال يصادفها الرياضي الناشئ نظرا لتنوع ا طالب ال ينبغي عليـه الوفاء با و ال قد تفوق قدراته وإمكانياته، فا وقف عندئذ يصبح من ا وقف الضاغط مثـل: الإ از العا – اكتساب ا هارات ا ركية –القدرات ا ططية – الاستعداد البد والنفـسي للمنافسة – أ ال التدريب – ا سؤوليات ا لقاة على عاتقه – التفاعل مع الآخرين....,وعنـد زيادة هذه ا تطلبات لفترة طويلة فان النشء يصبح عرضة للضغوط النفسية.

2.1.5.3. التقدير ا عر للموقف الضاغط:

ويع كيف يفسر الرياضي أو يدرك ا وقف الضاغط مع الأخذ بع الاعتبار أن ا وقـف ليس هو الذي دد طبيعة رد فعل الرياضي وإ ا الذي دد ذلك هو كيف يفسر الرياضـي أو يدرك هذا ا وقف، ويتحدد ا وقف الضاغط حسب لازروس Lazarus. وفق نوع أساسـ للتقدير ا عر ا التقدير ا عر الأو والثانوي.(أسامة الأصفر99.ص.15).

1.2.1.5.3. التقدير الأو :

وهو تقدير تلقائي سريع (آ) على شكل الكل أو اللاشيء؛إما يكون سـلبيا ضـاغطا يسبب ضررا أو تديدا أو دي يفوق إمكانيات الرياضي.أو إ ا غ مرهق لا يتجاوز قدرات الرياضي،وعادة ما يصاحب التقدير السا انفعالات سلبية كالضغط وا وف والاستياء، إلا أن تقديرات التحدي غالبا ما تصاحبها انفعالات سارة كالاستثارة والتحفز والتطلع (جـرا زيـ وآخرون Grazianie et al 1998؛ مد السيد 2000؛ فولكمان Folkman 1984؛ ويتأثر التقييم الأو بالعوامل (ا تغ ات) التالية:

أ- العوامل الشخصية:

هناك فروق واضحة الشخصية ب كل رياضي ناشئ، وتكمن هذه الفروق السمات الشخصية، والدافعية و الإ از، والتفوق، فاعلية الذات، نقص التقدير لـذات، والـدرجات العالية أو ا نخفضة من ات القلق، ا عة التشاؤمية أو التفاؤلية عند النظر للموقف والأحداث ا ختلفة, عامل الصلابة، التحكم الذات،التحدي،ا ات ا اضية (حسن علاوي أ1998 .ص37).

ب- متغ ات البيئة:

- **اال الرياضي:**

وهي العلاقات ا تعلقة بالنشء الرياضي وا درب؛ الزملاء؛ الإداري الرياضـي؛ و ـاه ا تفرج ا نافسات الرياضية ووسائل الإعلام الرياضية وكل ما يربط الرياضي الناشئ با يط الرياضي وما يربط هذه العلاقات من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكا أو عدم التحفيز أو التشجيع أو اولة ا طالبة لتحقيق مستوى طموحات مغا فيها (حسن علاوي أ1998 .ص. 38)

- **ا ياة العامة:**

و هي حياة النشء خارج نطاق ا مارسة الرياضية سواء ا ياة العائلية أو الدراسية أو مع الأصدقاء والأقارب وغ هم..., وما يربطه بم ال الصراعات أو التنافس أو مشاكل وأعباء يصعب ملها غياب الدعم والرعاية النفسية للوالدين.(حسن علاوي أ1998 .ص.39).

ج-متغ ات ا وقف الضاغط:

ونقصد به شدة ا وقف وحداثته ومدى تديده اجات النشء الرياضي وكذا أ ية هـذه ا اجات، مثل ا نافسة وأ يتها بالنسبة للناشئ (رضا مسعودي 2003.ص.39).

2.2.1.5.3. التقدير الثانوي:

ويقصد به تقييم إمكانية التعامل أو مواجهة ا وقف الضاغط، أو هو معا ة الـسؤال:مـاذا كن أن أفعل، ويتأثر التقدير الثانوي بقدرات وإمكانات الناشئ الرياضي البدنيـة والنفـسية والاجتماعية مع مراعاة متطلبات الوضعية.

أ- الإمكانات البدنية: ض ه ا يد،ومستواه وقدراته الال الرياضي؛ قدراته على التحمل.
ب- القدرات النفسية: الروح ا عنوية، مهارات حل ا شكلات بالنسبة للناشئ.
ج- الدعم الاجتماعي: العلاقات الاجتماعية للناشئ، ا ساندة الاجتماعية.

وا دير بالذكر أن عملية التقدير ا مر الأو والثانوي يتمان بسرعة مع تغذيـة رجعيـة مستمرة.(رضا مسعودي 2003.ص.39 - 41)

3.1.5.3. الاستجابة للموفف الضاغط:

وهذه ا رحلة الثالثة ا تمثلة الاستجابة البدنية والنفسية، القرار الفعلي واختيار الاسـتجابة تطلبات ا وقف ا طلوب منه مثال: يصبح الرياضي الناشئ عصبيا، متوترا ويؤدي ا وقف الضاغط كذلك إ تغ ات فيزيولوجية سلبية تتضح نقص القدرات البدنية، والزيادة التعب.

4.1.5.3. نتائج ا وقف الضاغط:

أما ا رحلة الرابعة فإننا تركز على السلوك الفعلي أو نتائج العملية الـضاغطة كـا بوط مستوى الأداء، الاتصال السا مع الآخرين، السلوك ا امد...(أسامة الأصفر1999 ص14-15) أن النظر للضغط من هذه الزاوية قق العديد من ا ميزات:

- أولا: ينظر إ الضغط كدائرة متداخلة ا راحل كن اختيارها فرديا.
- ثانيا: يؤكد تعريف مك جراث Mc-Grath. 1970 للضغط على فردية إدراك موضـوع البيئة وليس البيئة وحدها. وذلك ثل أمرا هاما نظرا لأن النشء الرياضـي لا يـدركون كـل الأحداث على شكل اثل.

وأخ ا، النظر إ الضغط كعملية يع أننا لا ننظر إليها سـياق انفعـا Emotional Context أنه جيد أو سيء أكثر من كونه وتعريفه كناتج لأحداث تقود إ أفعال معينة وسلوك قد ثل وقت مع ا أو سا أو حيادي (أسامة الأصفر1999 ص14-15)

* و قدم يث 1986 وذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق ا ـال الرياضي. وقام بتعديل هذا النموذج كل من وينبـو رج Weinberg وجولـد 1995: ونعـرض ا كونات الأربعة التالية لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية الرياضة:

أ- ا وقف الضاغط (التدر):

ويع عند زيادة متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي فان ا وقف عند ئذ يـصبح مـن ا وقف الضاغط، وعند زيادة هذه ا تطلبات لفترة طويلة تؤدي إ أن يصبح الرياضـي أكثـر عرضة للضغوط النفسية.

ب- التقييم ا عر للموقف الضاغط:

ويع كيف يفسر الرياضي أو يدرك ا وقف مع الأخذ ع الاعتبار أن ا وقف لـيس هو الذي دد طبيعة رد فعل الرياضي وإ ا الذي دد ذلك هو كيف يفـسر الرياضـي أو يدرك هذا ا وقف.

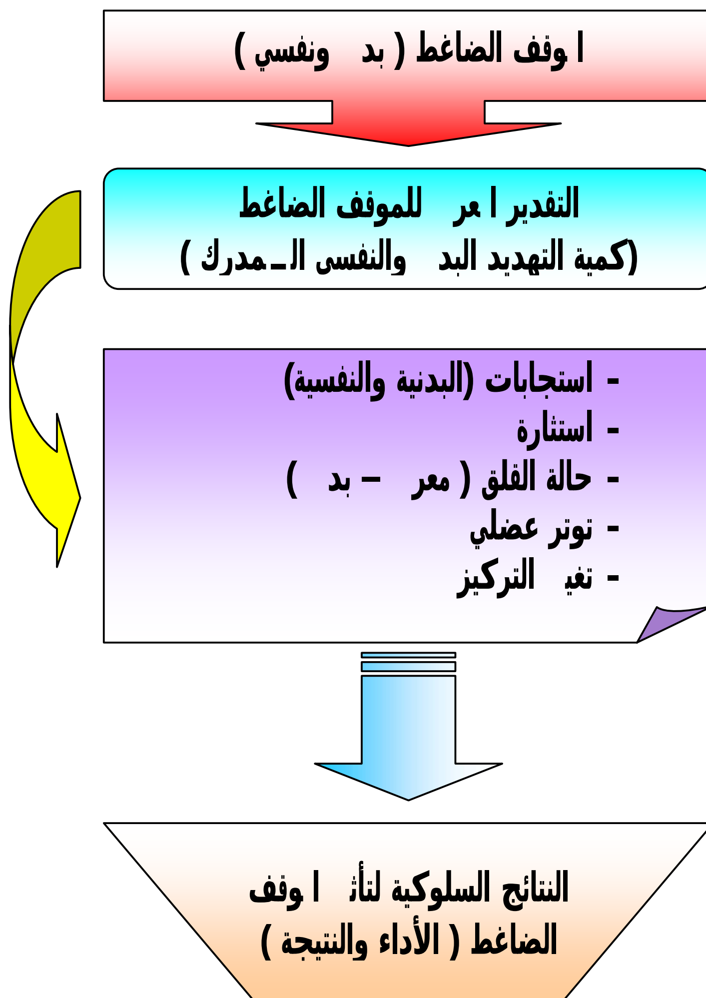
ج- الاستجابات الفيزيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضي ا وقف كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة ا وف من الفشل وعدم إمكانية قيق ذاته وإ از طموحاته وأهدافه ا توقعة فانه مع مرور الوقت يؤدي هذا ا وقـف الضاغط إ تغ ات فيزيولوجية سلبية تتضح : ا فاض الكفاءة البدنية، القابلية لاسـتثارة، زيادة التعب.

د- السلوك كناتج لتأ ا وقف الضاغط:

ويتضمن هذا ا كون الأخ النتائج السلوكية النا ة عن حدوث الضغوط النفسية الـسلبية، ويتضح ذلك : هبوط مستوى الأداء، السلوك ا امد، الاتـصال الـسا التفاعـل مـع

الآخرين،..وأخ ا دث الاحتراق النفسي الانسحاب (أسامة راتب 1997 ب ص21)،والشكل ا وا يد ا راحل الأربعة لعملية الضغط عن واينبورج Weinberg وجولد Gould 1995:



الشكل رقم (03) مراحل عملية الضغط عن واينبورج Weinberg وجولد Gould 1995

(حسن علاوي. 1998 أ .ص.18)

2.5.3. العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي عند الرياضيين الناشئين:

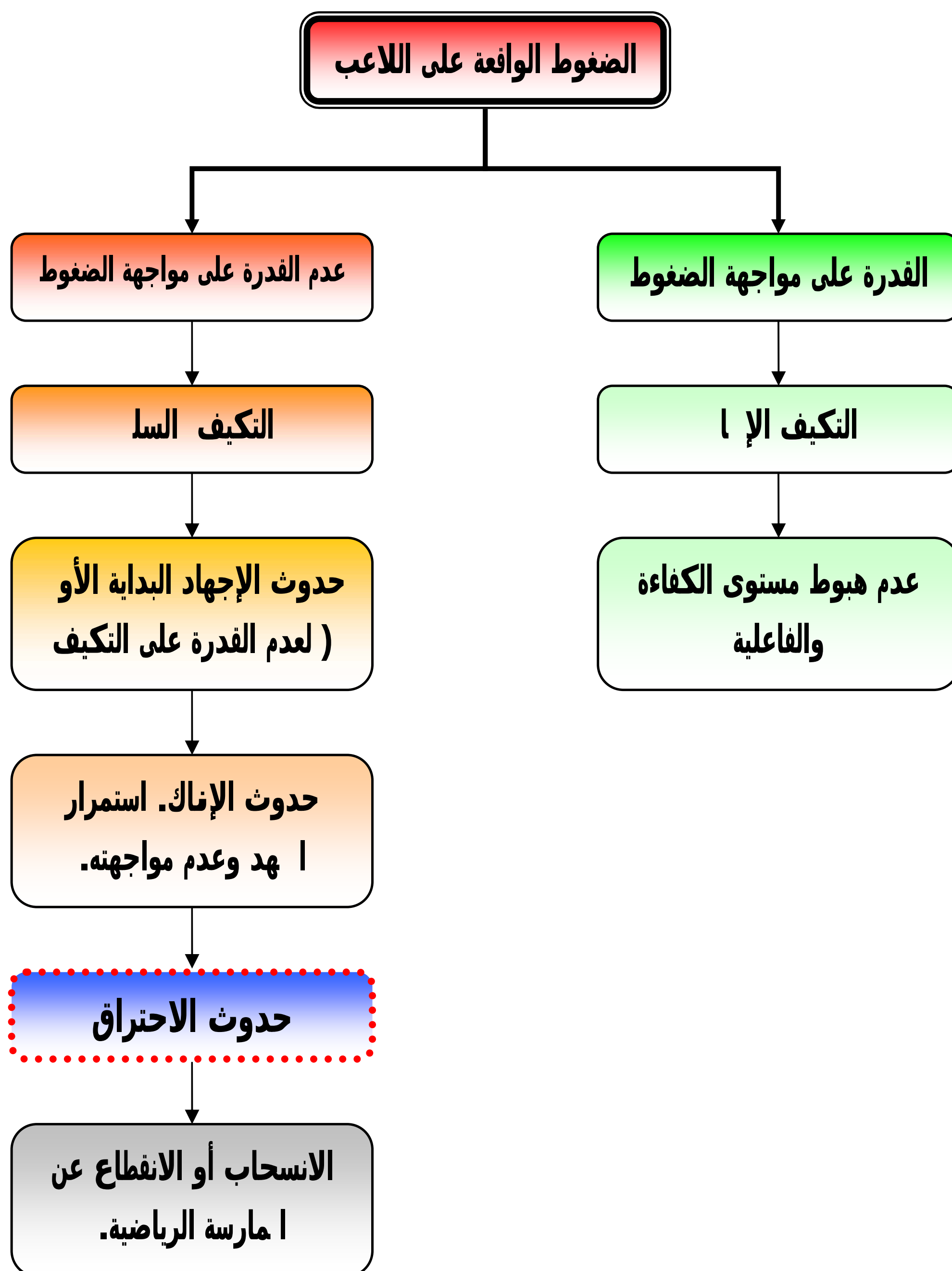
موضوع الضغوط النفسية وموضوع الاحتراق علم النفس الرياضي مـن ا وضـوعات ا ديثة نسبيا ا صادفت من الاهتمام السنوات الأخ ة نظرا لتزايد أعداد اللاعب ، وخاصة ا ستويات الرياضية العالية وب اللاعب الناشئ الذين يعانون من مصادر الضغوط النفـسية

الواقعة على كاهلهم، والطريق إ الاحتراق النفسي بدايته الأو وجود الضغوط ا ختلفة علـى اللاعب الرياضي، وال اول مواجهتها سواء الضغوط ا رتبطة مباشرة با مارسة الرياضـية أو الضغوط الغ ا رتبطة با مارسة الرياضية.

حالة قدرة اللاعب الرياضي على مل مثل هذه الضغوط والأعباء ومواجهتـها فعندئـذ دث التكيف الإ ا . الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط مستوى كفاءة وفعالية اللاعب الرياضي،أما حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على مل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، فعندئذ دث عملية التكيف السل للاعب، وبالتا يظهر الإجهاد الذي يعت ثابة البداية الأو أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة ا سم على التكيف الإ ا مع هذه الضغوط والأعباء.

و حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام تلـف الطـرق والوسـائل واجهته فعندئذ دث الإنهاك الذي يعت ا ع الرئيسي دوث الاحتراق النفسي- والذي هو فقدان دافع ا نافسة للرياضي وانسحابه قبل أن يصل إ أفضل مستوي أدائي متوقع منه و دث عادة نتيجة بذل الرياضي جهدا كب ا ولكن غ فعال واجهة متطلبات التدريب وا نافسة وعادة ترتبط حالة الاحتراق النفسي للرياضي بالعديد من ا شاعر والاستجابات النفسية السلبية ـو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل-(أسامة راتب 1997 أ ص166).

وفيما يلي الشكل (3) يوضح الطريق إ الاحتراق النفسي ونتائج القدرة أو عدم القـدرة على مل الضغوط الواقعة على اللاعب الرياضي ونتائج كل من التكيف الـسل والتكيـف الإ ا للاعب مع هذه الضغوط وال تش إ حدوث الاحتراق كنتيجة للتكيـف الـسل وحدوث الإجهاد الإنهاك. (حسن علاوي 1998 أ.ص 12 – 13)



الشكل رقم (04): الطريق إ الاحتراق بالنسبة للاعب الرياضي

(حسن علاوي 1998 أ ص18.)

6.3. خلاصة:

قد اختلفت النظريات ال اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا للاختلاف الأطر النظرية ال تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هـذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها، فنظرية سيلي تتخـذ مـن استجابة ا سم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع ت تأث موقف ضاغط. بينما سبيلرجر ا ذ من قلق ا الة وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما موراي فالضغط عنده خاصية أو صفة وضوع بيئي، أما لازاروس فنظريته تعتمد على عملية الإدراك تفسير الضغوط.

ومن هنا كان منطقي أن تلف النظريات فيما بينها وأيضا مسلمات الإطار النظري لكـل منها كما أن هذا الاختلاف وجهات النظر يعود جانب منه إ التطور التار ي ذا ا فهوم، إلا أن هذه الأطر ا وقفية ا تباينة تشكل نوع من تكامل ا هود ال تع على فهم أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل ا، لذلك وجهات النظر تمعة تنظر إ الضغوط على أنـ ا مـث ات يتعرض ا الفرد,سواء كانت هذه ا ث ات داخلية أو خارجية يستجيب ا جسميا أو نفـسيا أو سلوكيا، وتلعب الفروق الفردية دورا مهما تباين استجابات الأفراد للضغوط.

ورغم الصعوبات ال تواجه تعريف الضغوط بشكل عام والضغوط اال الرياضي بـصفة خاصة وأكثر ديد ال النشء الرياضي، فإن العديد من الباحث هذا اال تبنوا تعريفـات أكثر إجرائية، ومن التعريفات ال ظى بالقبول تعريف عا النفس الاجتماعي جوزيـف مـك جراث Joseph.Grath 1970 حيث يعرف الضغط كعملية أو خطوات متتابعة تش إ الإحساس الناتج من فقدان الاتزان بـ ا طالب الإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل يصبح هذا الفشل مواجهة ا طالب والإمكانيات مؤثرا قويا إحداث الضغوط النفسية.

كذلك د أن النشء الرياضي يتباينون فيما بينهم تفسـ اتم لإدراك الضغوط النا ة عـن مواقف بيئية معينة، فبعض النشء قد يدركون ا نافسة حضور هور كب كموقـف ضـاغط مرتفع، بينما البعض الآخر لا يرى ذلك، لذلك من الأ ية التمييز بـ الضغوط الكامنة البيئـة وكيف يدرك النشء هذا ا وقف الضاغط.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: ما هي العوامل والأسباب ال تؤدي إ ضغوط نفسية لـدى النشء الرياضي؟ وإجابة هذا السؤال هو ور الفصل اللاحق....

الفصل الرابع
مصادر الضغوط النفسية

الفصل الرابع

مصادر الضغوط النفسية

1.4. تمهيد:

يلاحظ الـال الرياضي أن هناك العديد من ا ثـ ات الضاغطة، الـ يـصادفها الناشـئ الرياضي نظرا لتنوع ا طالب الـ ينبغي عليه الوفاء با مثل: الإ از العا ، واكتساب ا هـارات ا ركية، والقدرات ا ططية، والاستعداد البد والنفسي للمنافسة الرياضية، والتحكم الانفعا ، وإدراك وتذكر ا سؤوليات ا لقاة علي عاتقه، والتفاعل ا يد مع الآخرين، وما يرتبط بذلك كله من ا وف من الفشل أو ا ز ة، وا وف من الإصابة، والقلق، والتوتر، والاستشارة الـ ترتبط با نافسة الرياضة،والدراسة، و قيق التفوق، وكذا متطلبات ا ياة، وغ ذلك من العوامل الـ تساهم رفع مستوي الضغوط لدى الناشئ الرياضي.

إن الضغوط النفسية لدي الناشئ الرياضي دث حالة إدراكه لعدم قدرته علي الوفـاء تطلبات الـ ينبغي عليه الوفاء با أي إدراك الناشئ بعدم وجود توازن بـ ما هو مطلوب منـه إ ازه وبـ قدرته علي الاستجابة بنجاح لتحقيق هـذه ا طالـب وإ ازهـا (حـسن عـلاوي أ 1998.ص13. 15)؛ و ما يلي استعراض لعدد من العوامل ا تسببة إحداث الضغط النفـسي ا تعلقة بالبيئة الرياضية والعوامل ا تعلقة بالبيئة ا ارجية خارج نطاق ا مارسة الرياضية.

2.4. ضغوط البيئة الرياضية:

ونقصد با الضغوط ا تعلقة با مارسة الرياضية للنشء كالتدريب وا نافسة, وعلاقته مع ا درب والإداري و الرفاق وا مهور ووسائل الإعلام و كن تلخيص ضغوط البيئة الرياضية ما يلي:

1.2.4. ضغوط عملية التدريب الرياضي (أحمال وواجبات التدريب):

إن أهم الضغوط النفسية عملية التدريب الرياضي الـ يتعرض ا النشء الرياضي كالتا :

1.1.2.4. بداية التدريب وا نافسة سن مبكر:

يلاحظ السنوات الأخـ ة زيادة اشتراك النشء الصغـ برامج التدريب وا نافسة الرياضية.فعلى سبيل ا ثال يش مارتـ 1987 أنه أمريكا يبدأ الأطفال سن 3 سنوات

الاشتراك بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، ا مباز، وأنه يسمح لأطفال عمرهم 5 سنوات الاشتراك أنشطة رياضية مثل ا صارعة، والبيزبول. كما يشترك أطفال وأعمارهم 6 سنوات كرة القدم...

ويوضح فريرا Ferera 1986 أنه ا ازيل يسمح لأطفال عمر 6 سـنوات الاشـتراك ا سابقات التنافسية كالسباحة وا مباز. ويش فالروت وهانس Hans Falleriot 1990 أنـه كندا يشترك الأطفال الصغار وسنهم يتراوح ماب 6-8 سنوات العديد ا نافسات؛ ويؤكد روبنسون Rebentson 1991 أنه أستراليا تسمح العديد من ا يئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار الذين لا يتعدون 4 سنوات ا نافسات الرياضيات (أسامة راتب 1997 ب .ص25).

إن بدء التدريب سن مبكرة جدا (التخصص الرياضي ا بكر للأطفال) واشـتراكهم تلف الأنشطة الرياضية، وانتظامهم برامج التدريب وكذلك ا سابقات التنافسية مـسابقات ا اعم يستدعي من ا درب الرياضي وا شرف على النشء الصغ الإ ام با عـارف العلميـة ا تعلقة بعمليات التدريب الرياضي.

وخاصة عند الناشئ فقد يرتبط ذلك با زيد من حجم وشدة التدريب بصورة مغا فيها لعدة سنوات وقد يرتبط بارتفاع مستوي قدرات الطفل بصورة سريعة و فترات قص ة إلا أن هذا ا ستوي يعود للا فاض بسرعة حالة عدم قدرة النشء علي مواجهة الضغوط النا ة عن ا مل الزائد لعملية التدريب الرياضي , وبالتا يفقد الناشئ الدافعية و التدريب ويبتعد عـن ا مارسة الرياضية سن مبكرة جدا (حسن علاوي 1998 أ ص.22).

2.1.2.4.الارتفاع ا بالغ فيه ل التدريب:

تشهد برامج التدريب للناشئ الزيادة الكب ة مل التدريب ويتضح ذلـك أن بعـض الناش يتدربون أكثر من فترة اليوم وأن التدريب قد يستمر علي مدار الـسنة دون فتـرات توقف, أو أن فترات التوقف تكون قص ة جدا (أسامة راتب 1997 ج ـ ص.202) .

كما أنه عند اولة ا درب الرياضي الزيادة ل التدريب الرياضي إ ا د الأقصى لقدرة الناشئ الرياضي (ا مل الأقصى) لأكثر من فترة خلال فترات التدريب الأسـبوعية أو خـلال

ا راحل ا ختلفة لإعداد النشء الرياضي دون أن يرتبط ذلك بالالتزام بدأ « ا مل التموجي » علي مدار ا صص التدريبية ا تتالية. (حسن علاوي 1998 أ.ص23).

عند اولة ا درب تعدي أقصي قدرة للناشئ وهو ما يعرف بظاهرة 110% من أقصي ما يستطيع الناشئ الرياضي مله وقد بظن ا درب أن هذه الطريقة تساعد علي تعبئة كل طاقات النشء والإسهام إكسابه القوة والإرادة. وقد أشارت ا ات التطبيقية أن مثل هذا الإجراء قد يؤدي إ ا زيد من الضغوط النفسية على الناشئ الرياضي .

التدريب على وتـ ة واحدة دون إدخال عوامل التغيـ والتشويق وا رح والترويح ا يؤدي إ ا لل. وا طأ ديد الفترات الصحيحة لاستعادة القوي والاسترجاع وعدم كفايتها وتكرار ا مل قبل فترة التعويض الزائد.

الإجبار علي تعلم مهارات حركية معقدة أو اكتساب مهارات خططية تتطلب ا زيد من التركيز والانتباه دون الالتزام بفترات راحة كافية أو دون التمهيد لذلك لاكتساب الناشئ الاستعداد البد للأداء. (حسن علاوي 1998 أ. ص23 . 25).

2.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل –أثناء –بعد)المنافسة:

إن زيادة مصادر الضغوط النفسية ا رتبطة با نافسة الرياضية وا شاركة الرياضية ا كثفة للناشئ والاهتمام الزائد با كافئة و قيق الفوز , وزيادة متطلبات الوقت ا خصص للتدريب وا نافسة، وقد يكون ذا تأث سلـ علي النمو النفسي للناشئ باعتبار أن خـ ة ا مارسة الرياضية للنشء ا التأث ا ام وا متد ياته ا ستقبلية يث لا تقتصر على فقدان الرياضة لناشئ واحد فحسب, بل قد تد ذلك التأث السلـ وانب السلوك الأخرى.(أسامة الأصفر 99.ص22).

ومن بـ أهم الضغوط الـ يعا منها الناشئ الرياضي والـ ترتبط با نافسات الرياضية ما يلي:

- الاهتمام الزائد بالنتائج مقابل عدم الاهتمام الكا بالأداء , أي الفوز ا نافسة بأية وسيلة هو ا دف الرئيسي حـ أن يبذل ا هد الأداء بغض النظر عن الفوز وا ز ة قد ينظر إليه على أنه جانب هامشي ويشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج عن قبل الآخرين (الـمتمع ,ا درب , الأسرة , الزملاء..ا) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد ضوء مدي احه ا نافسة.
- وحيث أن ا نافسة غـ مأمونة ا كسب دائما للناشئ, وأن الفوز نصيب العدد القليل

فانه يتوقع أن ثل ا نافسة خ ة فشل ومصدرا للفوز السا لعدد كب من الناشئ وان الاعتماد علي النتائج وحدها لتقييم الناشئ يؤدي إ عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ , ور ا يؤدي إ ضعف الثقة , وزيادة الضغوط النفسية النا ة عن القلق والإحباط وعدم الثقة النجاح (أسامة راتب 2001 ص254).

- نظرا لارتباط ا نافسة بالفوز وما ينتج عنه من مكاسب مادية أو معنوية قد يلقي ا زيد من الضغوط على اللاعب لأن الفوز لا يرتبط بقدرات الناشئ فقط بل يرتبط أيضا بقدرات ا نافس ، وهو الأمر الذي يقع خارج نطاق كم الناشئ الرياضي وبالتا مطالبة الناشئ بإحراز نتائج يصعب عليه قيقها مواجهة منافس أفضل منه.(حسن علاوي 1998 أ ص25).
- الاشتراك ا نافسات الرياضية بصورة مبالغ فيها , أو اشتراك منافسات دون فترات كافية للراحة , وما قد يرتبط بذلك من قلق وتوتر واستشارة واست اف قوى وطاقات الناشئ الرياضي.بالإضافة إ ما قد تتطلبه هذه ا نافسات من مشاق الانتقال والسفر والتغ العادات اليومية السائدة بالنسبة للنشء .
- تكرار خ ت الفشل وا زائم ا تكررة والظهور ستويات رياضية منخفضة وما يرتبط ذلك من عوامل نفسية كا وف الدائم من الفشل وعدم الثقة النفس(أسامة راتب 1997 ج ص101- 105)
- ا نافسات الرياضية مصدر خصب للعديد من ا واقف الانفعالية ا تعددة وا تغ ة وقد تكون أما حالة تقييم الناشىء الرياضي ذه الانفعالات على أنا مهددة وذات جاذبية سلبية، فعندئذ يكون تأث ها السا وأداء الناشئ الرياضي وتعت من أهم مصادر الضغوط النفسية ال يتعرض ا الناشئ الرياضي (حسن علاوي 1998 أ. ص25 –26).

3.2.4. ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

من ب أهم الضغوط ال يتعرض ا الناشئ الرياضي وا رتبطة با درب أو الإداري الرياضي مايلي:

- مطالبة ا درب الرياضي أو الإداري للناشئ الرياضي بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته والتركيز الدائم على الفوز ا نافسات بغض النظر عن مستوى ا نافس .
- ا هاز الف والإداري يستخدم الأسلوب الدكتاتوري التعامل مع الناشئ ولا يراعي مقترحات وآراء الناشئ , ويتخذ قرارات قاسية حالة خطأ الناشئ وال قد تكون

لأسباب خارجية عن إرادته وإحساس الرياضي الناشئ أنه لا يقوم بتوجيهه وإرشاده, بل يقوم دائما بعقابه.

- شعور الناشئ الرياضي بتح ا هاز الف والإداري للاعب آخرين , أو إحساس الناشئ بأن ا درب لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته ا نافسة الرياضة أو لا يعطيه الاهتمام الكا التدريب الرياضي , ويعتـ ه من اللاعب الاحتياطي بالرغم من اعتقاد الناشئ بأن قدراته وإمكانياته تفوق بعض اللاعب الأساس .
- ا رمان من بعض ا كافآت لأسباب تبدو للناشئ غ منطقية وغ عادلة أو توزيع ا وافز وا كافآت بدون نظام ثابت , وطبقا زاج ا هاز الف والإداري أو تبعا لعوامل شخصية.
- إحساس الناشئ الرياضي بعدم كفاءة ا درب الرياضي أو عدم قدرته علي ا اذ القرارات أو أن قراراته نابعة من تسلط الآخرين.
- ا هاز الف والإداري لا يعامل الناشئ على أنه إنسان له العديد من ا طالب وعليه العديد من الأعباء , بل ينظر للناشئ الرياضي على أنه لاعب ب عليه الانتظام التدريب الرياضي والاشتراك ا نافسات وبذلك يغفل العوامل الأخرى ا رتبطة بالناشئ الرياضي خارج ا مارسة الرياضية.(حسن علاوي 1998 أ . ص26)

4.2.4. ضغوط الجمهور ووسائل الإعلام:

تتميز بعض الألعاب الرياضية بشعبية كب ة وا ضور ا ماه ي ا ائل التدريبات وا نافسات ا اصة بهذه الألعاب ,كرة القدم مثلا , بالإضافة إ وسائل الإعلام ا سموعة أو ا قروءة أو ا رئية و تلف تأث ذلك علي الناشئ ويضعون لعامل ا مهور أو ا شاهدين الكث من الاعتبارات ولا فى علينا ما ذا الاعتبار من عبئ ثقيل وضغط شديد يقع علي كاهل الناشئ الرياضي بالإضافة إ الأعباء الأخرى وخوف الناشئ الرياضي وهو بداية الطريق من النقد الإعلامي ومدي توقعاته من النقاد حالة فشله , كما أنهم يهتمون بالفشل أكثر من الفوز ح يكتبوا عنه (أسامة الأصفر 1999.ص26) .

3.4. الضغوط البيئية الخارجية (خارج نطاق الممارسة الرياضية):

وهي تلف العوامل ا ارجية عن نطاق النشاط الرياضي وال تساهم زيادة احتمالات عدم قدرة النشء الرياضي علي مل جهد التدريب وا نافسات ومن أهم هذه العوامل:

1.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

تتباين وجهات نظر الأسرة حول فائدة الرياضة للناشئ الرياضي فهناك:

- آباء معارضون مارسة أبنائهم للرياضة اعتقادا منهم بأنا تكسب الناشئ خصائص نفسية سلبية مثل العنف وا داع والتوتر النفسي ,..ا كما أنا تضيع الوقت وتسبب التأخر الدراسي.
- الكث من النشء الرياضي يشارك ا مارسة الرياضة بإجبار من الآباء وقد تكون هذه الأخ ة خ ة سلبية، وتصبح ا مارسة الرياضية مصدرا للتوتر وليس مصدر للسعادة وا تعة.
- هناك الكث من الآباء لديهم معلومات خاطئة عن الرياضة وأنا تضيع الوقت وتسبب تأخر ا ستوي الدراسي كما أنا تشغله عن متابعة دروسه وأنم لا يفضلون لأبنائهم ارسة رياضات معينة بالرغم من أن أبنائهم بونا ا يدفع النشء للوقوع الصراع النفسي.
- كما أن الكث منهم لا يبالون لأي رد فعل إ ا حالة يز أبنائهم ولا يقدمون التشجيع والتقدير م. (أسامة راتب 1997 ج.ص288. 289).

2.3.4. ضغوط الدراسة وإدارة الوقت:

هناك ضغوط متعلقة بالدراسة والنجاح الامتحانات , حيث يعا الناشئ الرياضي مـن الصراع اولة التوقيف ب كل من متطلبات التدريب و متطلبات الواجبات ا درسية , ر ا يتطلب الأمر إ از الواجبات ا درسية وقت متأخر الليل.... وقد يؤثر ذلـك زيـادة التعب البد من ناحية , وزيادة القلق وا وف من الفشل من ناحية أخري , ويتوقع أن تـزداد هذه ا شكلات تعقيدا وخاصة عند اقتراب الامتحانات ا درسية و با وازاة ا نافسات الرياضـية ويصبح الناشئ هذه الفترة أكثر عرضة للضغوط النفسية وأيـضا الاحتـراق (أسـامة راتـب 1997ج ص: 254).

3.3.4. ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ:

إضافة إ العوامل السابقة هناك ضغوط متعلقة بأسلوب حياة الناشئ، وكذا ضغوط البيئة بصفة عامة ونعرض تلف هذه العوامل كما يلي:

1.3.3.4. ضغوط متعلقة بأسلوب حياة الناشئ الرياضي: ومن أمثلة ذلك ما يلي:

 الراحة الليلية الغ كافية.

 ا ياة اليومية الغ منتظمة.

 زيادة تعاطي ا واد ا نبهة.

 أساليب ا ياة الصحية الغ منتظمة.

 سوء استخدام أوقات الفراغ وأوقات الراحة.

 سوء التغذية. (حسن علاوي.1998[أ] ص28.).

2.3.3.4. العوامل البيئية:

ويدخل ت نطاق ذلك ما يلي:

العلاقة البيئية ا رتبطة با سكن والضوضاء أو نقص الدفء أو غ ها من العوامل.

زيادة ا مل العائلي كالتوتر بالنسبة للولدين أو الإخوة مثلا.

ال اع وا شاحنة وعدم الإتفاق مع الزملاء الدراسة.

الرسوب أو ضعف التقديرات الدراسة أو الاختبارات(حسن علاوي 1998[أ] ص.29).

كما تعت الأحداث الصغ ة ا زعجة وا واقف الشائعة والدائمة ال لا تكاد لو منها حياة النشء الرياضي , بشكل يومي ومتكرر تقريبا , مصدرا من مصادر الضغوط البسيطة ال لا يستهان با , فهي تعمل عمل قطرات ا اء ال فر الصخر بتكرار تساقطها.لذا يعتقد دافيد ا يدا أن التوترات اليومية البسيطة وتكرار الضغط يوميا يؤثر علي الصحة بقدر أحداث كب ة.

وقد أشارت نتائج الدراسات ال قام با لازروس وزملاؤه 1985 إ أن الضغوط النا ة عن أحداث اليومية ا زعجة ا تكررة , ر ا تكون أكثر تأث ا علي الأفراد من الأحداث الكب ة... (رضا مسعودي 2003.ص.49)**.**

4.4. خلاصة:

عا هذا الفصل من البحث بعض مصادر ومسببات الضغط يعتقد أنا ذات صلة بالضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ ، حيث تضم يع العوامل الضاغطة فئت ا: العوامل ا تعلقة بالبيئة الرياضية والعوامل ا تعلقة بالبيئة ا ارجية (خارج نطاق ا مارسة الرياضية).

إن قدرة الرياضي الناشئ على مل مثل هذه العوامل والأعباء ومواجهتها دث التكيف الإ ا عنده، الأمر الذي ينتج عنه عدم حدوث هبوط مستوى كفاءة وفعاليته، أما حالة عدم قدرة اللاعب الرياضي على مل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه،وال قد تتجاوز طاقات التكيف عندئذ دث عملية التكيف السل للاعب، وبالتا يظهر الإجهاد الذي يعت ثابة البداية الأو أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة ا سم على التكيف الإ ا مع هذه الضغوط والأعباء. و حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام تلف الطرق والوسائل واجهته دث لة من الآثار والنتائج السلبية وال هي ور الفصل اللاحق.....

الفصل الخامس
نتائج وآثار الضغوط النفسية

الفصل ا امس

نتائج وآثار الضغوط النفسية

1.5. تمهيد:

نتيجة لزيادة الضغوط ال يتعرض ا الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به ا ال إ إحدى النتائج التالية، إما التكيف الإ ا وبالتا عدم هبوط مستوى الكفاءة والفاعلية والنجاح مواجهة الضغوط، أو التكيف السل وبالتا ا بوط مستوى الكفاءة والفاعلية. ويكون عرضة للضغوط النفسية.

إن النتيجة السلبية للضغوط تعد من أهم ا وضوعات ال مازالت تلقى اهتماما وجدلا ثيا واسعا لدى الباحث ا ا من آثار ضارة على الفرد والتمع بصفة عامة(لطفي راشد مد 1992). ومن ا مكن أن يؤدي استمرار الضغوط النفسية و حالة التكيف السل ، إ استجابة انفعالية حادة ومستمرة، ومضاعفات صحية، وجسمية، ونفسية، وسلوكية، عل الناشىء ينحرف عن الأداء ا عتاد العمل، مع العلم أن تأث هذه الضغوط يتوقف على طبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على مل الإحباط، أو ا رونة، أو مستوى التفاؤل... (عبد الستار إبراهيم، 2002ص 13)

و كن عرض نتائج وآثار الضغوط النفسية كالتا ، آثار نفسية، آثار فيزيولوجية، آثار معرفية، آثار سلوكية، وأخ ا انسحاب النشء من الرياضة.

2.5. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين:

تنجم عن الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ لة من الآثار نوضحها كما يلي:

1.2.5. الآثار النفسية للضغوط لدى الرياضي :

إن البحوث والدراسات النفسية أ عت على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح

أكثر قابلية للمرض النفسي وا سمي، وأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إ الغضب وا وف وا زن والشعور بالاكتئاب والشعور با جل والغ ة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع ا وية وا يل للاغتراب. (ا وسوي 1998 ص 124).

تعت ا الة النفسية النشء الرياضي من أهم ا ؤشرات ا دة لنتائج وآثار الضغط النفسي و كن تلخيص هذه الآثار ال تظهر على الناشئ كنتيجة للضغوط النفسية مايلي:

 ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم الانفعالات.

 زيادة ا يل للشجار وا شاحنة.

 ضعف الرابطة ب ا درب والناشئ الرياضي أو الناشئ وبقية الزملاء الفريق، وضعف التفاعل الإ ا مع الآخرين.

 هبوط مستوى الثقة النفس.

 زيادة ا ساسية للنقد.

 ا وف من الاشتراك ا نافسات، أو ا وف من الفشل.

 ا فاض وهبوط الروح ا عنوية وقوة الإرادة والشعور بالاكتئاب.

 ضعف الدافعية وهبوط ا ماس.

 عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق.

 التقدير السا للذات وللآخرين. (حسن علاوي 1998 أ.ص30).

2.2.5. الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية):

يعت الضغط ضروريا كعامل فز لتثبيت التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد. إلا أن الزيادة الضغط، أو مدة التعرض له وال تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إ نشأة الأمراض وتطورها (رضا مسعودى 2003. ص51). وتتلخص أهم الآثار الفيزيولوجية الوظيفية ال تظهر على النشء الرياضي كنتيجة للضغوط فيما يلي:

 الأرق والسهاد، وارتباط النوم بالأحلام ا زعجة.

 فقدان الشهية للطعام.

 الإحساس بالتعب العضلي والشعور بالأ العضلي.

 إعاقة وظائف ا عدة والأمعاء.



- الزيادة الواضحة درجة حرارة ا سم.
- الإحساس بالدوار (الدوخة).
- زيادة القابلية للإصابة بالعدوى نظرا لعدم قدرة ا سم على ا قاومة.
- نقص السعة ا يوية للرئة والشعور بصعوبة التنفس.
- طول فترة استعادة النبض الته الطبيعية. (حسن علاوي. 1998 أ.ص:32).

3.2.5. الآثار السلوكية للضغط النفسي:

تعتـ الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحا من الآثار الفيزيولوجية والنفسية، حيث ثل وسيلة من الوسائل ا ينفس ا الناشئ عن نفسه من الضغوط ا يعا منها، وتتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي : الغياب ا تأخر عن ا صص التدريبية، الأرق، الإفراط النوم، فقدان الشهية أو الإفراط الأكل، الاعتداء على الزملاء والأشياء، الشكوى، التغ طريقة ا شي وا لوس واضطرابات الكلام (لطفي مد راشد 1992 ص 146. هيجان 1998 ص 129).

ويرى أسامة كامل راتب 1995 أن من العلامات البارزة للضغط النفسي سرعة الغضب، والانفعال، عدم الص ، وحدة الطبع، وفقدان اللذة التدريب، وعدم ا يل إ بذل ا لهود ا سدي، عدم القدرة على التحكم أجزاء ا سم كالتحدث بسرعة، قظم الأظافر، مضغ الشفاه. نتف الشعر. عبوس الوجه. فتح العين وإغماضهما على و لا إرادي. الارتعاش. كما للضغوط آثار أخرى تتمثل اضطراب الأداء وضعفه وا ركات الزائدة وكثرة الشكوى.

4.2.5. الآثار ا عرفية للضغط النفسي:

يعرض ا ادث الضاغط على الناشئ الرياضي ينتهي، وما يبقى هو أثره وعواقبه، وسواء كان هذا ا ادث مهما أو تافها، فإن من أهم آثاره وجهة نظر الناشئ إليه وإدراكه له وتفس ه إياه (أ د عبد ا الق 1998ص 103)، ليس هذا فحسب بل يضاف إ ذلك فكرة الناشئ الرياضي ا ديدة عن نفسه وإعادة تقديره لإمكانياته وقدراته.

تتسبب الضغوط العديد من الاضطرابات ا عرفية لدى الناشئ الرياضي وأ ها النسيان، صعوبة التركيز، الصعوبة ا اذ القرارات الاضطراب التفك ، ضعف الذاكرة أو صعوبة استرجاع الأحداث، ا فاض الدافعية، إ از ا هام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غ صائبة. (علي عسكر 2000 ص 85). الاختلاط التفك ، ا فاض

الكفاءة الشخصية، ا وف ا تزايد من فقد السيطرة، الانتباه قص ا دى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة اه النقد، ا فاض كل من الوظائف ا عرفية (أ د عبد ا الق 1998ص 107، حسن حر 1997ص 186، موسى اللوزي 1999ص 205).

إضافة إ الآثار النفسية والوظيفية (الفيزيولوجية) والآثار السلوكية والآثار ا عرفيـة الـ تسببها الضغوط لدى الرياضي الناشئ هناك آثار مرتبطة ستوى قدرات اللاعـب الناشـئ. وتشتمل هذه الآثار على التغ ات على مستوى الأداء ا ادي ومستوى القـدرات أو الـصفات للناشئ الرياضي وكذلك مستواه أثناء ا نافسة الرياضية (ا باراة). و كن تلخيص هذه الآثار مايلي:

5.2.5. بالنسبة ستوى الأداء ا هاري: ويكون كما يلي:

 هبوط نوعية الأداء كظهور أخطاء بدائية أولية عند أداء مهارة مركبة معينة .

 ضعف الأداء الانسيا للمهارة ا ركبة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت ا اطئ.

 ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند أداء ا هارات ا ركية.

 ا فاض درجة القدرة على اكتشاف الأخطاء وإصلاحها.

6.2.5. بالنسبة ستوى ا الة البدنية: ويظهر ذلك من خلال:

 هبوط القدرة على التحمل وا طالبة بزيادة فترات الراحة.

 نقص القدرة على الاستجابة والتلبية.

 ا فاض معدل السرعة.

 هبوط مستوى القدرة العضلية.

 سوء التوافق العصب العضلي، والافتقار للدقة، وهبوط مستوى صفة الرشاقة.

7.2.5. بالنسبة ستوى اللاعب الناشئ أثناء ا نافسة الرياضية: ومن آثار ذلك:

 الافتقار للجرأة والشجاعة ا واقف ا رجة ال تتطلب الإقدام أثناء ا نافسة الرياضية.

 عدم القدرة على التنفيذ الصحيح طط اللعب ا وضوعية.

 ضعف مستوى الأداء ا ططي أثناء ا نافسة وتفضيل اللعب الدفاعي عن اللعب ا جومي. (حسن علاوي 1998 أ. ص31).

3.5. النتائج المتوقعة للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي:

نتيجة لزيادة الضغوط النفسية ال يتعرض ا الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به ا ال إ إحدى النتائج ا تملة التالية:

1.3.5. الانسحاب الكلي:

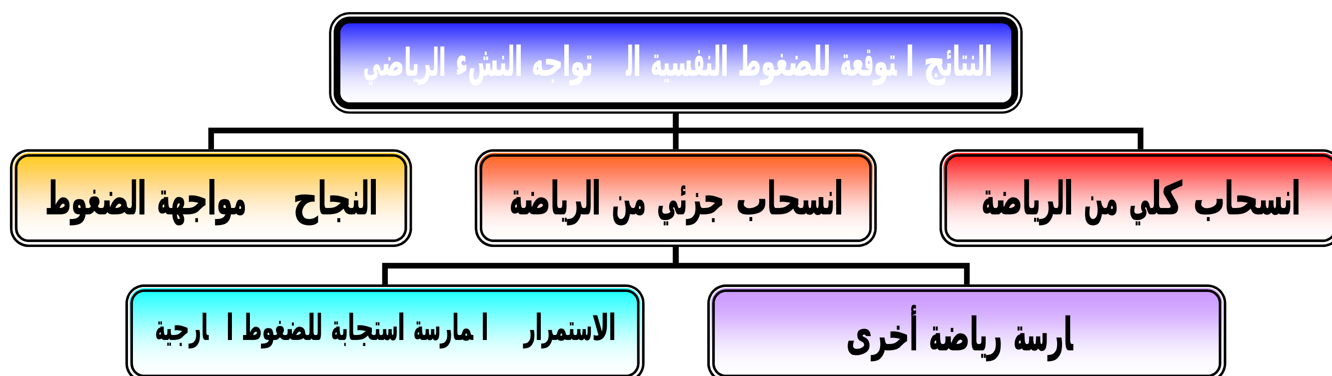
أن يترك الرياضي الناشئ الرياضية كليا ويعت الرياضة خ ة فشل ومصدرا لإحباط والتوتر النفسي، بعد أن تكلف الكث من النواحي ا ادية والبشرية (نفقات قد تتحملها الدولة أو الأندية من أجهزة وأدوات، جهود ا هاز الف والإداري)، إضافة إ ذلك الافتقاد لرياضي واعد ا ستقبل ا (رياضات ا ستوى العا).

2.3.5. الانسحاب ا زئي:

ويتخذ شكلا أحدها ترك الرياضة ال ارسها و ارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار ارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط ا ارجية (ا درب –الأسرة – ا كافآت.. ا)، ولكن دون تفاعل ا ا ودون التزام و اس، ومن يستمر هبوط ا ستوى.

3.3.5. النجاح مواجهة الضغوط:

و د ذلك واضحا إصرار الناشئ على معرفة نواحي النقص و ول خ ة الفشل إ طاقة اح...وهنا يكمن دور ا درب ا ؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج. (أسامة راتب 2001 ص 400)



الشكل رقم(05):النتائج ا توقعة للضغوط النفسية ال تواجه الناشئ الرياضي

(أسامة راتب 2001 ص 401).

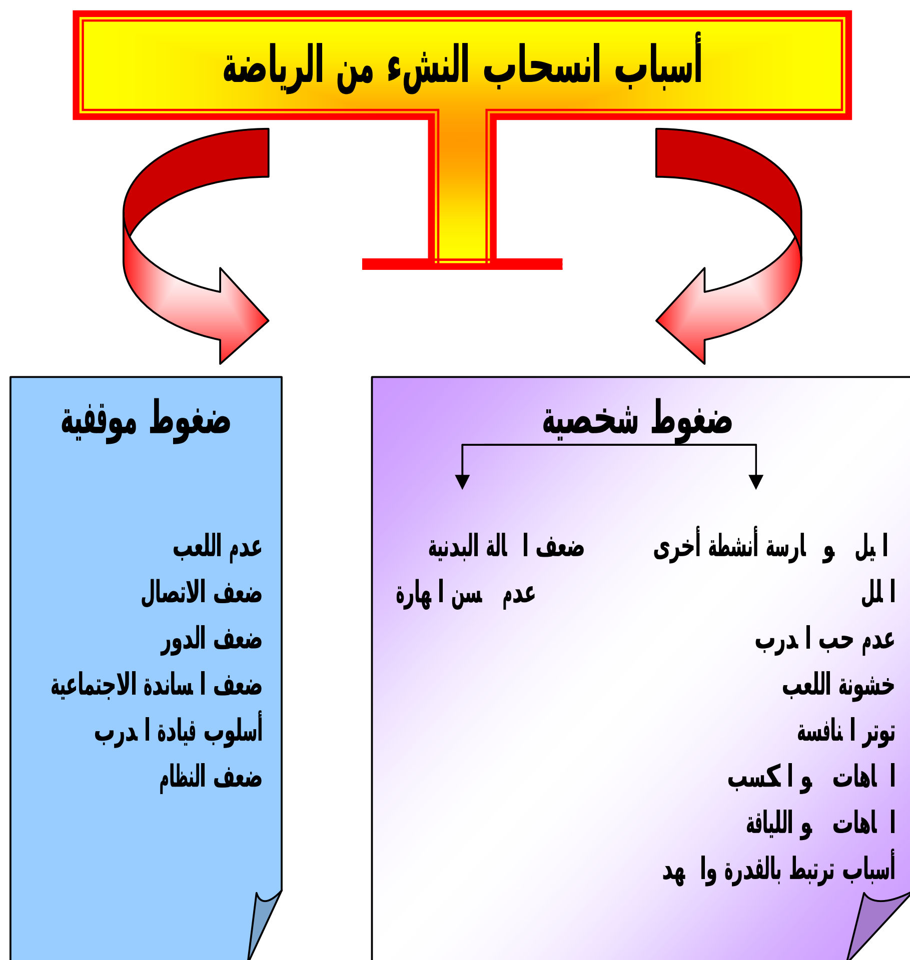
4.5. أسباب انسحاب النشء من الرياضة:

كن تصنيف أسباب انسحاب النشء من الرياضة إ ضغوط شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الضغوط الشخصية إ ضغوط نفسية، وضغوط بدنية. ومن الضغوط النفسية ال تؤدي إ انسحاب النشء من الرياضة: ا يل و ارسة أنشطة أخرى، عدم الشعور با تعة، الشعور با لل، عدم حب ا درب، خشونة اللعب، توتر ا نافسة، ا اهات سلبية و ا كسب و الفوز، ا اهات سلبية و اللياقة، ضغوط مرتبطة بالقدرة وبذل ا هد. (أسامة راتب 1995 ص102)

أما مصادر الضغوط البدنية فقد أمكن تلخيصها : ضعف القدرات ، وعدم تقدم أو سن ا هارات ا ركية. وبالنسبة للضغوط ا وقفية ال تؤدي إ انسحاب النشء من الرياضية فقد أمكن تلخيصها على النحو التا :

عدم إتاحة فرصة اللعب، افتقاد ال نامج إ النظام، ضعف قنوات الاتصال ب ا درب والناشئ وب الناشئ وأعضاء الفريق، ضعف الدور ا نوط بالناشئ القيام به اعة الفريق، ضعف ا ساندة الاجتماعية سواء من الآباء أو الأشخاص أو استجابة الذين ثلون أ ية بالنسبة له مثل ا مهور ووسائل الإعلام، وأخ ا الأسلوب الغ د قراطي الذي يستخدمه ا درب مع النشء (أسامة راتب 95.ص.103).

الشكل رقم (06) أسباب انسحاب النشء من الرياضة (أسامة راتب 1995 ص-103-102)



5.5. خلاصة:

تطرقنا هذا الفصل إ أنه نتيجة لزيادة الضغوط النفسية ا يتعرض ا الناشئ الرياضي باختلاف مصادرها فإنه عادة ما ينتهي به ا ال إ إحدى النتائج ا تملة التالية: إما إصرار الناشئ على معرفة نواحي النقص و ويل خ ته من خ ة فشل إ طاقة اح وبالتا قدرته مواجهة الضغوط النفسية...، أو يعت الرياضة خ ة فشل ومصدرا لإحباط والتوتر النفسي،إضافة إ ماقد دثه الضغوط من استجابات فيزيولوجية وآثار معرفية ويظهر ذلك جليا من خلال سلوكه؛ ا يستدعي الرياضي الناشئ ترك الرياضية كليا بعد أن تكلف الكث من النواحي ا ادية والبشرية (نفقات قد تتحملها الدولة أو الأندية من أجهزة وأدوات، جهود ا هاز الف والإداري)، إضافة إ ذلك الافتقاد لرياضي واعد ا ستقبل (رياضات ا ستوى العا). ويتخذ شكلا أحدهم ترك الرياضة ا ارسها و ارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار

ارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط ا ارجية (ا درب – الأسرة – الدراسة.. ا)، ولكن دون تفاعل ا ا ودون التزام و اس، ومن يستمر هبوط ا ستوى ويؤدي الأخ إ ما يسمى بالاحتراق النفسي...

و ذا لابد من وضع إستراتيجية واجهة هذه الظاهرة أو ا د من زحفها، وهذا ور حديثنا الفصل ا وا ....

الفصل السادس

استراتيجيات وأساليب موا
جهة الضغوط النفسية لدى
الرياضيين الناشئين

الفصل السادس

إستراتيجيات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

1.6. تمهيد:

نظرا للآثار السلبية ال قد دثها الضغوط النفسية للرياضي للناشئ ، وال تتنوع مصادرها و تلف درجة أ يتها وشدتا، فانه وجب على ا شرف على الرعاية النفسية للنشء وضع آليات وإستراتيجيات من أجل إدارة الضغوط حالة حدوثها، ومعا ة نتائجها السلبية أو الوقاية منها، وذلك بتجنب ا سببات كضغوط ا نافسة أو الارتفاع ا بالغ فيه ل التدريب.

ويقصد بإستراتيجيات مواجهة الضغط حسب (لطفي راشد مد، 1992 ص 146): تلك ا هود الص ة ال يبذ ا الفرد لكي يسيطر على، أو د من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط ال تفوق طاقته الشخصية، أما على مستوى ا نظمة فتتمثل موعة القرارات ال تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من آثارها الضارة على كل من الأفراد وا نظمة.

و هذا الفصل سنحاول عرض أهم إستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وهذا على مستوى ا شرف على النشء (ا درب / الإداري..) وعلى مستوى الرياضي الناشئ وكذلك الأسرة ودورها الرعاية النفسية وأخ ا على مستوى الأخصائي النفسي الرياضي.

2.6. على مستوى المدرب / الإداري:

1.2.6. ملاحظة سلوك الناشئ الرياضي:

نظرا لأن الإجهاد، الإناك, الاحتراق النفسي من توابع الضغوط الـ يواجهها الناشئ ولا ـدث بشكل مفاجئ وا ـا خلال فترات زمنية طويلة نسبيا, لذا من الأ ية دقة ملاحظة ا ـدرب للاعب حـ كن ـديد الأعراض الأو لضغوط التدريب الزائد أو مظاهر الإجهاد، ومن الوسائل ا ـفيدة ذلك استخدام كراسة تدريب أو استمارة ملاحظة لسلوك الناشئ، والـ تعـ عن أفكاره ومشاعره ـو التدريب وا ـنافسة. (أسامة راتب 2001. ص 408).

2.2.6. تنظيم فترات الراحة:

يلاحظ أن برامج التدريب الرياضي ا ـديثة تستمر على مدار السنة ـت ضغوط مرتفعة الشدة ضوء بعض ا ـفاهيم الشائعة ا ـاطئة، وهي أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائما !!.وأن التوقف عن التدريب مؤشر ضعيف !والنتيجة زيادة التعب البد والإناك الذهـ والانفعا , ويصبح الرياضي عندئذ أكثر عرضة ـدوث الاحتراق النفسي.

و ا ـقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب ور ـا التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الإستجمام وإستجماع القوى هو ا ـل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الإحتراق النفسي.

3.2.6. أهداف الأداء:

يشـ مورغان "Morgan 1984" إ أحد الأسباب ا ـامة ـدوث التدريب الزائد والاحتراق النفسي الرياضي، الضغوط ا ـرتبطة بالإهتمام الزائد بالنتائج من قبل ا ـدرب، الأسرة، ا ـمهور...ا . ويكون ذلك عادة على حساب الرياضي أي أن الاهتمام يوجه أولا للمكسب, وبالتا الرياضي ا ـرتبة الثانية.

وهنا تظهر أ ية التركيز على أهداف الأداء "Performance Gools" لأن الرياضي يتحكم أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج "Out come Gools " حيث أنه كما هو معروف أن نتائج ا ـباراة أو ا ـنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها مستوى ا ـنافس، فاعلية أداء الزملاء الفريق، ا ـمهور,التحكيم...إ . (أسامة راتب 2001. ص 408)

إضافة إ ما سبق فإن أهداف الأداء الـ تناسب كل ناشئ و كن ـقيقها تضمن أن تكون ـارسة الرياضة خـ ة إ ـابية. حيث يتوقع أن ـقق الرياضي النجاح مادام ا ـستوى ا ـطلوب

إ ازه يستطيع قيقه.ومن يتوقع آدائه زيادة ثقته نفسه.الشعور بالنجاح والرضا, ديد أهداف واقعية ا ستقبل, و ا قابل فإن التركيز على أهداف النتائج أي ما ققه الناشئ البطولة أو ا نافسة يع مكافأة عدد قليل من الناشئ الفائزين، أما النسبة الكب ة ال تستطع قيق ا كسب فتعت ا نافسة م خ ة فشل (إحباط)، ومن يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثاراً سلبية منها: زيادة ا وف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة الأداء.

ويش أسامة راتب 2001 إ أ ية وضع أهداف الآداء على أساس أنا ت السيطرة والتحكم حدود قدرات اللاعب الناشئ.فضلاً ا ا من تأث إ ا على ا وانب النفسية إلا أن هناك صعوبة إقناع الرياضي بالتركيز على أهداف الآداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج، ويرجع ذلك إ أن ا تمع يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.وهذا ما ده عند ا درب الذين يعتقدون أن وضع الأهداف على أساس الآداء وليس النتائج يفقد الناشئ ا ماسة والكفاح من أجل الفوز. (أسامة راتب 2001. ص 410).

4.2.6. الأهداف ا رحلية:

تتميز الأهداف التدريب الرياضي أنا طويلة ا دى سواء كانت بطولة لية نابة ا وسم أو بطولة عا ية تد أكثر من ذلك.من هنا تبدو أ ية الأهداف قص ة ا دى (short terme gools) حيث توضح ماذا كن أن يعمل الناشئ الآن ح يصل إ الأهداف النهائية البعيدة ا دى (long terme gools) و قيمة الأهداف القص ة أنا لا تعت ثابة تقييم ا هود الرياضي وأنه يس الطريق الصحيح للتدريب، فحسب، ولكن تدعم الدافع للفترة طويلة و خاصة عندما يشعر أنه قق الأهداف القص ة أو ا رحلية، الأمر الذي يزيد من ثقة الرياضي نفسه و قدراته.

ويضيف أسامة راتب إ إن الأهداف القص ة تساعد كلا من ا درب /الناشئ معرفة بعض ا شكلات وا عوقات فور حدوثها.وبالتا اقتراح ا لول البديلة واجهتها، كما تعمل الأهداف القص ة على تطوير الدافعية وا افظة عليها ء رحلة ا مارسة والتدريب.

وهي على النحو السابق قق أربعة وظائف: توجيه الانتباه و الآداء، تعبئة الطاقة, إطالة فترة ا هد, تطوير وابتكار الأساليب ا ستخدمة. كذلك من الأ ية أن تتضمن الأهداف بعض ا وانب ال قق الاستمتاع و الترويح للرياضي دون الالتزام بالقواعد الصارمة للتدريب و ا نافسة.

وا لاصة أن وضع الأهداف قص ة ا دى تعت خطوة مرحلية تساعد على الوصول إ الأهداف النهائية، وتسهم تطبيق مبدأ توجيه الأهداف و الآداء وليس النتائج، وهذه ا يزة يصعب قيقها الأهداف طويلة ا دى نظراً لصعوبة التحكم الكث من العوامل ال كن أن تطرأ دون قيق الأهداف مثل الإصابة، معدلات التقدم، الإمكانيات...(أسامة راتب2001. ص 411).

5.2.6. الأهداف الواقعية:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضي من الناحية البدنية والنفسية ترتبط بتحقيق أفضل أداء، وهي ما يطلق عليها الطاقة ا ثلى..ومصدر زيادة الطاقة النفسية كن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل زيادة الضغوط، القلق، ا وف من الفشل...إ .و كن أن يتم من خلال مصادر إ ابية بأ مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي، حيث يساعد على وصول الرياضي للطاقة ا ثلى وال تتميز بالثقة بالنفس، التفك الإ ا , الدافعية العالية، التحكم القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه...إ . (أسامة راتب 2001. ص 411).

ولذلك من الأ ية تدعيم الطاقة النفسية الإ ابية للرياضي وال يأ مقدمتها إثارة دافع التحدي الرياضي وهي من الأساليب ا امة الوقائية لعدم حدوث الإحتراق. إن أفضل حالة لأداء الرياضي تتحقق عندما يكون لديه دافع عا للتحدي للرياضي, ومستوى عا من ا هارة، و ا قابل فإن ا فاض درجة التحدي تؤدي للملل واللامبالاة. (أسامة راتب ص 412).

وعلى ضوء ما سبق فإن حالة الأداء ا ثلى تتطلب وضع أهداف تستث التحدي لدى الرياضي، و نفس الوقت نب الأهداف ال تتميز بدرجة سهولة كب ة أو حـ درجة متوسطة. كذلك من ا هم أن تكون درجة الصعوبة ملائمة حيث أن الصعوبة الزائدة تؤدي إ تكرار خـ ات الفشل وزيادة الاستجابات النفسية السلبية ال تؤدي إ الاحتراق النفسي.

ويضيف أسامة راتب أن هناك مشكلة: كيف كن وضع أهداف تستث التحدي وتتميز بدرجة صعوبة ملائمة. ا يكفل أن تكون خ ة اح، ولتحقيق ذلك كن أن يسـترشـد ا ـدرب ا يلي:

6.2.6. تقييم قدرات الناشئ:

يؤخذ الاعتبار معدلات تقدم الآداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة ال تسبق التخطيط بصفة خاصة، يقترح ا دف النهائي (طويل ا دى) ا طلوب إ ازه.كما يترجم هذا ا دف العام إ أهداف مرحلية (قص ة ا دى) مع الأخذ الاعتبار أن تكون مراجعة الآداء السابق خلال الفترة القص ة ال تسبق التخطيط لبناء الأهداف، حيث أنه عندما تطول الفترة تتأثر بعوامل كث ة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف. (أسامة راتب 2001. ص 413).

7.2.6. ديد مدى التزام الناشئ التدريب:

إن التزام الناشئ و التدريب من العوامل ا امة ال ب أن تأخذ بع الاعتبار عند وضع أهداف التحدي.و كن ديد مدى التزام الرياضي و قق ا دف من خلال متابعة كمية الوقت الذي صصه اللاعب للممارسة والتدريب من أجل قيق ا دف.و دد مثلاً بعدد حصص التدريب الأسبوعية وكذا درجة الهود الذي يبذله اللاعب أثناء التدريب، لأن هناك فروق واضحة ب اللاعب درجة عطائهم وجهدهم التدريب.

8.2.6. تدعيم الثقة:

تتضمن ا نافسات الرياضية طياتا خ ت النجاح والفشل، ويلاحظ أن الرياضي الذي لديه الثقة النفس "self confiance" يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته و عله يشعر بالنجاح عندما يصل إ أعلى مستوى لقدراته ولا يسعى لإ از أهداف غ واقعية، بينما الرياضي الذي تعوزه الثقة النفس "Take of confiance" اف من الفشل بدرجة كب ة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على زيادة حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز, والإهتمام و نقاط الضعف، ا يعوق التركيز على النقاط الإ ابية، الافتقاد إ ا تعة والشعور بالرضا, ومن يصبح أكثر عرضة إ الاحتراق. (أسامة راتب 2001 ص 415). ولذلك من الأ ية

استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للناشئ لوقاية من الآثار النفسية السلبية, ويتحقق ذلك من خلال ما يلي:

1.8.2.6. الإمكانيات المادية والبشرية.

يجب أن يؤخذ في الاعتبار نوع الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة عند تخطيط أهداف التحدي ومن ذلك على سبيل المثال نوع وعدد وتأهيل المدربين، التحويل المادي المنافسات المتاح الاشتراك فيها؛ إمكانيات وأدوات وأجهزة التدريب.

2.8.2.6. الرعاية النفسية بعد المنافسة:

يهتم أغلب المدربين بالإعداد النفسي للرياضي قبل المنافسة ويعتقدون أن الإهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دوراً هاماً في الآداء، ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الإهتمام للناحية النفسية والانفعالية للرياضي بعد المنافسة؛ والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعني بالضرورة إنتهاء الإنفعالات الحادة التي يعاني منها الرياضي قبل المنافسة، بل قد تزداد الإنفعالات وتؤثر على النواحي النفسية للرياضي؛ ومن بينها الشعور بالإحباط واليأس،الإكتئاب،خاصة بعد الهزيمة أو الفشل في الآداء وربما تتضاعف هذه الإنفعالات النفسية السلبية وتساهم في زيادة الإجهاد وإستنزاف الطاقة للرياضي ومن ثم يؤثر ذلك سلبياً على الرياضي من حيث أداء لمهام التدريب أو المسابقات التالية (أسامة راتب2001 ص 418).

إن استجابات الرياضي أو المدرب بعد المنافسة فضلاً عن أنها تؤثر في المسابقة التالية، فإن تأثيرها قد يكون أكثر على الجوانب النفسية للرياضي.إن الأداء الجيد عادة يؤدي إلى النتيجة الإيجابية(المكسب)؛ كما الأداء الضعيف يؤدي إلى النتيجة السلبية (الخسارة)؛ ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائمًا؛ المكسب والخسارة ليسا تحت سيطرة الرياضي وقد تتأثر بعوامل أخرى عديدة لذلك من الأهمية أن يكون المدرب على دراية بمسؤولية التقييم الموضوعي وفقًا لاهداف الأداء المطلوب إنجازها؛ وليس على أساس النتيجة فحسب فان ذلك يمثل مدخلا هاما للرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة؛ وتزداد أهمية ذلك عندما يخسر الرياضي المسابقة بالرغم من أدائه الجيد فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضي تتطلب من المدرب تدعيم النواحي الإيجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية ولذلك لا بد من مراعاة ما يلي:

 تقد ا هد والأداء ا تميزين بالرغم من ا سارة.

 توضيح أن ا سارة تعت شيئاً طبيعياً الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء وا هد ا يدين

 توضيح ا شاعر السلبية (ا زن، الغضب) ثل ردود فعلية طبيعية للخسارة، ر ا يصعب التخلص منها بعد ا باراة مباشرة ولكن كن التخلص منها مع مضي الوقت. و كن الإقلال من أ ية النتائج مقابل أ ية إ از أهداف الأداء.

3.8.2.6. الاتصال الفاعل:

عندما يستطيع الناشئ أن يع عن مشاعره للأخري ، فإن ذلك يقلل من حدة الإجهاد النفسي و ول دون حدوث الإحتراق.لذلك من الأ ية أن يساعد جهاز التدريب بشكل عام وا درب بشكل خاص اللاعب على أن يع عن مشاعره من الإحباط, القلق, والإخفاق قيق طموحاته وأن د الناشئ ا ساندة الاجتماعية والتدعيم والعون من ا درب وجهاز التدريب وزملائه الفريق؛ لذلك لابد من اكتشاف ا شكلات مبكراً وعدم تراكم ا ات النفسية السلبية.

لذلك لابد من إتاحة الفرصة للاعب إشراكه بعض ا واقف وا اذ القرار، وذلك بالإستماع إ اقتراحاته واستخدام ا فيد منها؛ حيث أن ذلك يزيد من درجة التزام الرياضي و التدريب ويصبح لديه إحساس أك با سؤولية و قيق النجاح.

إن الاتصال الفاعل مهارة ب أن يتمكن منها ا سؤولون عن العمل مع الناشئ؛ وخاصة ا درب ا يضمن للناشئ التعب عن مشاعرهم وا اهاتم ومن ا عرفة ا بكرة لأعراض التدريب الزائد وأثاره النفسية السلبية، اقتراح ا لول ا ناسبة (أسامة راتب2001 ص419).

4.8.2.6. ا هـ ـ ـ ـارات النفسيـ ـ ـ ـة:

تاج الناشئ لتعلم مهارات ينظم بها طاقة النفسية،حاجته إ التدريب على تنظيم الطاقة البدنية، ويتم ذلك من خلال مساعدة الرياضي على التحكم حجم وشدة و ل التدريب على أجهزة ا سم العضلية والفيزيولوجية،فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة ا درب الرياضي السيطرة على أفكاره ومشاعره.

إن الطاقة البدنية تؤثر الطاقة النفسية، بإعتبار أن لياقة ا سم تعت جزءاً هاماً من الصحة النفسية،وأن التعب ا سمي قد ينقص من العز ة لتحقيق ا كسب،ومن ناحية أخرى فان الطاقة النفسية تؤثر الطاقة البدنية.

فالذهن عندما يكون هادئا ويقضاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء ا سم، ومن هنا تتضح أ ية التكامل ب الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الآداء الأمثل أو ما يسمى با الة النفسية البدنية ا ثلى "optimal psycho physical state ".

أن تعلم الناشئ بعض ا هارات النفسية يساعده على التخلص من الضغوط والقلق والتوتر، ومن هذه ا هارات الإسترخاء، والتصور العقلي،...ال يفضل أن يبدأ تعليمها للناشئ مثل تعلمه للمهارات الرياضية (أسامة راتب 2001 ص420).

3.6. على مستوى الرياضي الناشئ:

إن من ب الوسائل والطرق ا امة خفض درجة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي الناشئ مايلي:

1.3.6. اعتياد الناشئ الأداء بثقة:

إن اعتياد ا لرياضي على الآداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية ح أثناء الأوقات الصعبة من ا باراة، إضافة إ ذلك عل ا نافس غ مدرك بالتحديد ما هي ا شاعر ال يز هذا اللاعب.

2.3.6. اعتياد الناشئ التفك الإ ا قدراته:

يؤثر نوع تفك الرياضي مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل ا نافسات ا امة يسيطر عليهم التفك السا الذي يركز على نقاط القوة ا نافس، و ا قابل نقاط الضعف وجوانب النقص قدراته وهذا النوع من التفك السا يؤثر ثقة الرياضي نفسه, و تدعيم ا الة النفسية السلبية. لذلك من الأفضل أن يعتاد الرياضي التفك الإ ا الذي يدعم ثقته نفسه، كمراجعة خ ات النجاح السابقة, تذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على قيق أهداف الآداء وبذل ا هد بصرف النظر عن النتائج (أسامة راتب 2001 ص.417).

3.3.6. احتفاظ الرياضي با الة البدنية ا يدة:

إن احتفاظ اللاعب با الة البدنية ا يدة يدعم حالته النفسية، فعلى سبيل ا ثال التغذية الصحيحة، زيادة الوزن، أو النقص الشديد للوزن يؤدي إ نقص تقدير الذات وقيمة الذات, وبالتا ثقة الرياضي نفسه.الأمر الذي يؤكد على احتفاظ اللاعب با الة البدنية ا يدة.

4.6. الأسرة والرعاية النفسية للناشئ:

ب أن نتفق على إقناع الآباء ق أطفا م الاشتراك الأنشطة الرياضية؛ وذلك يتضمن حقهم الاختيار وليس ا شاركة، وبالرغم من دور الآباء تشجيع أطفا م على ا شاركة، فإن هذا التشجيع ب أن لا يتحول إ نوع من الضغط؛ إن الأ ية هي مشاركة النشء بالرأي لنوع الرياضة ال بها ومستوى ا نافسة ال يرغب فيها، ومن أ ية احترام رأي أبنائهم ذلك. (أسامة راتب 2001 ص457)

وقد دث بعض ا صاعب ا رتبطة با مارسة النشاط الرياضي (كالإصابات ا ختلفة مثلا.) وبذلك كن القضاء على الصراع النفسي الذي تلك البعض من جراء معارضة الأسرة مارستهم للنشاط الرياضي، وعلى ذلك يتطلب الأمر التنسيق والتعاون التام ب ا درب والأسرة، وذلك لضمان التدريب على أن لا يثقل كاهل الرياضي الناشئ بأعباء تقلل من مستواه وقدرته. (حسن علاوي 1992.ص 146)

إن الآباء الذين يرغبون حقاً مساعدة أبنائهم و اح ا نامج التدري ، ب أن تكون لديهم الرغبة الالتزام و مل ا سؤولية و معرفة بعض أدوارهم ا امة اح ا نامج الرياضي (أسامة راتب 2001 ص457)، ويكون كالتا :

1.4.6. تبادل الثقة مع ا درب:

ذلك يتطلب من الآباء الثقة الكاملة مقدرة ا درب على مل ا سؤولية تدريب وتوجيه أبنائهم خلال خ ة ا مارسة الرياضية.(أسامة راتب، 2001، ص459). دون أن ننسى أ ية الآباء الدعم و التوجيه وكذا تشجيع أبنائهم.

فتش دراسة سكان لون "Scanlon" و لويس ويت "Lewth Waite 1988" أن الناشئ الرياضيم الذين لقوا اساندة الاجتماعية من ا درب والآباء كانوا أكثر رضاً واستمتاعاً بالرياضة واقل تأثرا صادر الضغوط النفسية(اسكان لون ولويت وايت 1988 Scanlon, Lewth waite، ص41-48)

2.4.6. مشاركة الأبناء خ ات النجاح والفشل:

يواجه النشء خ ات النجاح و الفشل وما يرتبط با من شعوره بالسعادة وفرحة النصر أو الشعور بالإحباط وعدم الرضا، ففي كلتا ا الت لابد على الآباء مشاركة أبنائهم خ ات النجاح كإظهار النواحي الإ ابية اا يتميزون با وتقدير ا هد الذي يبذلونه ا سابقات؛ كذلك تقد ا ساعدة والساندة لبنائهم عندما رون ات الفشل وذلك بعدم الغضب أو الشعور بالاستياء عندما فقون بعض ا سابقات؛ حيث توصلت دراسة كل من؛ تارا، وج ي، وكينث "tare & Gary &, kenneth"1991 " أن من أهم مصادر الضغوط النفسية خ ات الفشل.(تارا اسكان لون Tara K. Scanlan1991 ص-103-120).

3.4.6. القدوة السلوك الرياضي:

ب أن يتذكر الآباء أنم ثابة النموذج و القدوة ا امة نظر أطفا م، وان الآباء الذين يفقدون السيطرة على انفعالاتم يكون أبنائهم مثلهم؛ وانه من الصعوبة أن يتوقع ا درب إمكانية تعليم الروح الرياضية والسيطرة الانفعالية للناشئ الذين يفقد آبائهم هذه الصفات الطيبة.

4.4.6. احترام رغبة الأبناء وعدم إجبارهم:

ب أن يهيئ الآباء لأبنائهم فرصة ا شاركة الرياضة بناء على رغبة أطفا م ح تصبح ارسة الرياضة مصدرا للمتعة..و سبيل ذلك فان ا درب ب أن يشجع الآباء على تقد

الاقتراحات والإرشادات ا لملائمة لأبنائهم،ولكن عدم إجبارهم على ارسة رياضة معينة أو زيادة التدريب بشكل دد، ولكن احترام رغبة الأبناء وأسلوب ا ممارسة شئ هام.(أسامة راتب 2001 ص461).

5.6. التوجيه والإرشاد النفسي للناشئ الرياضي:

1.5.6. أساليب التعامل مع الضغوط:

ويتم ذلك عن طريق الأخصائي النفسي للفريق الذي كنه تقد العديد من ا دمات ا امة التخصصية للرياضي الناشئ الذي يعا من القلق و التوتر والضغوط النفسية ومن اهم ا دمات:

 تقدير ا الة النفسية.

 أساليب التحكم الأ .

 أساليب التدخل السلوكية – ا عرفية -.

 إدارة الضغوط والإرشاد النفسي للناشئ الرياضي .

 التدريب على التخيل والتدريب العقلي لتسهيل العودة للتنافس.

 تسهيل الدعم الاجتماعي للفريق. (إخلاص عبد ا فيظ 2002 ص141).

2.5.6. تقد برامج وقائية من الضغط النفسي:

وتدف هذه ا امج ساعدة ا درب والإداري وكذا الرياض لفهم الضغوط النفسية و أبعادها ا ختلفة أساليب التعامل معها بشكل يساعد على القيام طوات عملية، وقد تشمل هذه ا امج ندوات وجلسات ودورات تدريبية. كما تتضمن توف خدمات تشتمل على إجراء مراجعة دورية للرياض الناشئ الذين يعانون من ضغوط نفسية وذلك للكشف مسبقاً عن أي مؤشر يدل على وجود مشكلات لا اذ الإجراءات الوقائية.

5.6. خلاصة:

هذا الفصل إبراز دور ا شرف على الرعاية النفسية للنشء وذلك من أجل وضع آليات وإستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية حالة حدوثها لدى الرياض الناشئ ومعا ة نتائجها السلبية، أو الوقاية منها وذلك بتجنب ا سببات كضغوط ا نافسة أو الارتفاع ا بالغ فيه ل التدريب، وتطرقنا إ :

أ ية ودور ا لمدرب ديد الأعراض الأو لضغوط التدريب الزائد أو مظاهر الإجهاد وذلك لملاحظة سلوك الناشئ، ومساعدته التعب عن أفكاره ومشاعره، إضافة إ وضع أهداف حدود قدرات اللاعب الناشئ ا ا من تأث إ ا على ا لجوانب النفسية، و مساعدة الرياضي للوصول إ الطاقة ا لمثلي وال تتميز بالثقة بالنفس، والتفك الإ ا , الدافعية العالية، التحكم القلق، الاستمتاع بالأداء، وزيادة تركيز الانتباه.

وكذلك من الأ ية استخدام الأساليب ا لملائمة لتنمية الثقة النفس للناشئ للوقاية من الآثار النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال الأخذ بعـ الاعتبار نوع الإمكانيات ا ادية والبشرية ا لمتوفرة عند طيط أهداف التحدي.

كذلك من بـ الوسائل ا امة خفض درجة الضغوط النفسية بالنسبة للرياضي الناشئ هو اعتياده على الأداء بثقة ا يساعده على الاحتفاظ بروح ا لمعنوية،واحتفاظه با الة البدنية ا يدة، و كذا التفك الإ ا الذي يدعم ثقته نفسه، كمراجعة خـ ات النجاح السابقة. وتعلم الناشئ بعض ا لمهارات النفسية ال تساعده على التخلص من الضغوط والقلق والتوتر، كالاسترخاء، والتصور العقلي.

ولا ننسى دور الآباء مساعدة أبنائهم، وذلك من خلال رغبتهم الالتزام و مل ا لمسؤولية و معرفة بعض أدوارهم ا امة اح ال نامج الرياضي، إضافة إ مشاركة أبنائهم خـ ات النجاح كإظهار النواحي الإ ابية ال يتميزون با وتقدير ا لجهد الذي يبذلونه ا لمسابقات؛ وكذلك تقد ا لمساعدة وا لمساندة الكافية لأبنائهم عندما رون ات فشل.

و الأخـ دور الأخصائي النفسي الرياضي تقد برامج من أجل مساعدة الرياضي الناشئ فهم الضغوط النفسية، وأبعادها ا لمختلفة وأساليب التعامل معها، وكيفية إدارتا.

الفصل السابع
الإجراءات المنهجية للدراسة

الفصل السابع

الإجراءات المنهجية للدراسة

1.7. تمهيد:

إن هدف الدراسة ا الية هو اولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ والوقوف على مصادرها وأسبابا, وكذلك الآثار والنتائج ا ترتبة عن ذلك,إضافة إ ا ؤشرات والأعراض الدالة على وجود ضغوط نفسية لدى هذه الفئة من الرياضي , لذلك فان الإجراءات ا يدانية تضمنت ا طوات التالية:

2.7. منهج الدراسة:

استخدمنا ا نهج الوصفي ا سحي, الذي يعتمد على ع ا قـائق و ليلـها وتفـسـ ها لاستخلاص دلالتها, ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية, حيث قمنـا هـذه الدراسـة بوصف ما هو كائن ا يط الرياضي بالنسبة للرياضي الناشئ من مصادر وأعراض الضغوط النفسية ال يتعرضون ا من خلال ارستهم للأنشطة الرياضية ا ختلفة.

3.7. أداة الدراسة:

ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة, ولأجل اختبار فرضيات البحث والوقوف علـى مدى قفها قمنا ببناء مقياس عرفة مؤشرات الضغط النفـسي لـدى الناشـئ الرياضـي ؛ والاستعانة بقائمة مصادر الضغوط النفسية للناشئ الرياضي ا صممة خصيصا ذا الغرض من إعداد (أسامة راتب - إبراهيم خليفة - أسامة عبد الظاهر), الذي يساعدنا على التعرف على مصادر الضغوط النفسية و درجة شدتا للناشئ (14-18 سنة).

4.7. خطوات بناء مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى النشىء الرياضي:

1. المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.
2. مراجعة العديد من المقاييس وقوائم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.
3. توجيه أسئلة مفتوحة استكشافية قصد التعرف على أهـم أعـراض ومؤشـرات الضغط التي تظهر عند النشء الرياضي لكل من (المدرب، الإداري، اللاعـب، الأسرة).
4. تحديد المحاور المقترحة لأعراض الضغوط النفسية للنـشء الرياضـي استرشـادا بالخطوات السابقة.
5. تحديد المفهوم النظري الإجرائي للقائمة المقترحة.
6. عرض المحاور على المحكمين في مجال علم النفس والتدريب الرياضي.
7. اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقيـاس في ضـوء الفهـم والتحليل النظري الخاص لكل محور.
8. الصورة النهائية لمقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفـسي لـدى الرياضـي الناشئ .

و فيمايلي نقوم بشرح خطوات بناء مقياس أعراض الضغط النفسي لدى الرياضي الناشيء:

1.4.7. مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

قمنا ببناء المقياس بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة, سواء المراجع الأجنبية أو العربية و منها على سبيل المثال:

أسامة راتب (2001. 1997 ب)، حسن علاوي (1998ب), حسن علاوي/ محمد عز الدين رضوان*(1987)*، فاروق السيد عثمان (2001), عويد سلطان المـشعان (2001), الموسـوي حسن(1998), أسامة الأصفر (1999)، رضا مسعودي (2003)، حسن أبو عبـدة (1993)، هارليك و مك كينزي (2000) Harlick & Mc Kenzie، غوولد وآخـرون (1996) Gould & Others، تايلور ودانيال (1990) Taylor & Daniel، سلفا (1990) Silva، جولد وبتـشكوف

(1988) Gould & Pettichcof، مورجان وآخرين (1987) Morgan &Others، ديفد فونتانـا (1994)David Fontana.

2.4.7. مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والاحتراق النفسي وأ ها:

1.2.4.7. مقياس الاحتراق النفسي للمدرب الرياضي: Coaches Burnout Scale تصميم (رينـر مارتز (1987) (Rainer Martens وأعد صورته بالعربية مد حسن علاوي 1998:

ويتكون ا قياس من (10) عبارات (أسئلة), اسي التدريج (درجة كب ة جدا, درجـة كب ة, درجة متوسطة, درجة قليلة, درجة قليلة جدا). وأشار مارتنـز إ أن هذا ا قياس مـا هو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي ويهدف إ زيادة وعي ا ـدرب الرياضـي بنفـسه وحاله.(حسن علاوي 1998أ.ص57- 55)

2.2.4.7. مقياس أسباب الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم ا قياس مد حسن علاوي للتعرف على الأ سباب أو العوامل ا تسهم زيـادة الضغط على ا درب الرياضي وال قد تؤدي إ الاحتراق. ويتضمن ا قياس 30 عبارة موزعـة على سة أسباب أو عوامل:

عوامل مرتبطة باللاعب - خصائص ا درب وشخصيته - أسباب مرتبطة بالإدارة العليا - وسائل الإعلام - عوامل مرتبطة با شجع .

3.2.4.7. قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضي الناشئ :

إعداد أسامة راتب - إبراهيم خليفة - أسامة الأصفر (2001) تساعد هذه القائمـة علـى التعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتا للرياضي الناشئ (14-18سنة).وتتـضمن هـذه القائمة 55 عبارة موزعة على 05 اور:

(ضغوط أ ال التدريب - ضغوط ا نافسة - ا اهات الأسرة و الرياضة - ا هاز الفـ والإداري وا مهور – الدراسة, إدارة الوقت، متطلبات ا ياة)، ويقوم الناشئ بالإجابة علـى بنود القائمة على مقياس ثلاثي (نادرا - أحيانا - غالبا). (أسامة راتب.2001.ص:441)

4.2.4.7. مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي(M.B.I Maslach Burnout Inventory

طور ماسلاش موعة من أسئلة حول الإعياء ا ه وال توي 22 موضـوعا, النـضوب العاطفي, مظاهر ضياع الشخصية, وعدم قيق الذات إطار العمل, حيث يقيس هذا الرائـز تردد ا تغ ات وشدتا. (أسامة راتب 1997 ص 85) (طوالبه 1999ص 139).

5.2.4.7. مقاييس مؤشرات الضغط:

- **مقياس التقدير الذا لأعراض اضطراب الضغوط:**

ويشمل هذا ا قياس على17 عرضا؛ ويهدف إ تقدير مدى تكرار الأعـراض وشـدتا الأسبوع ا اضي (أ د عبد ا الق 1998ص 120.)

- **قائمة هوبكـ لفحص أعراض الضغط (Hopkins Symptom Distress Cheklist):**

تدف هذه القائمة إ التعرف على مدى تعرض الأفراد ذه الاضطرابات وكذا الآثار ا دثها الضغوط للفرد.

6.2.4.7. استبيان ا ؤشرات الصحية للضغوط:

من وضع ج دانو وزملائه Girdano & al 1995 وكندلر وجينس ب غ Kindler et .1995 Gins Burg. كن من خلاله الاستدلال على الآثار الصحية للضغوط, ويشمل تسع أعراض ضغط عضلية, وإحدى عشر عرضا فيزيولوجيا, وثلاثة عشر عرضا نفسيا ومزاجيا؛ وفتح ا ال للإضافة وعلى ا فحوص أن يؤشر على يسار الأعراض ا ظهرت لديه, وبإمكان ا فحوص أن يضيف أي أعراض أخرى (هيجان 1998 ص 140).

7.2.4.7. مقياس لة الأعراض:

استعمل ملتا وولفل Meltlin & Woelfel 1974 لة من الأعراض كمؤشر للضغط, وقام بذلك كل من دور وبيت حيث وضعا 33 مظهرا من ظاهر الضغط, يب ا فحـوص علـى مدى تكرر هذه الأعراض لديه وفق سـلم متـدرج يـضم دائما؛أحيانـا؛ نـادرا (أسـامة راتب.1995ص120.).

8.2.4.7. مقياس أعراض الاحتراق للمدرب الرياضي:

صمم هذا ا قياس مد حسن علاوي للتعرف على موعة الأعراض أو الأعراض ا تزامنة (Syndrome) ا قد تظهر وقت واحد وا قد تؤدي إ الاحتراق للمدرب الرياضـي, وكذلك التعرف على درجة اقتراب ا دب الرياضي من الاحتراق. ويتضمن ا قياس 30 عبارة موزعة على سة أبعاد هي: الإناك العقلي - الإناك البد - الإنـاك الانفعـا - الـ تغ الشخصي و الأسوأ - نقص الإ از الشخصي، ويقوم ا دب الرياضي بالاجابة على عبارات ا قياس ا ماسي التدريج: (بدرجة كب ة جدا - بدرجة كب ة – بدرجة متوسطة – بدرجـة قليلة – بدرجة قليلة جدا (حسن علاوي 98أ ص62).

3.4.7. توجيه سؤال استكشا (مفتوح) للتعرف على أهم أعراض ومؤشـرات الـضغط النفسي ا تظهر لدى الرياضي الناشئ:

قمنا بإعداد استمارة توزيعها على مدرب وإداري ولاعب ألعاب تلفة؛ وكـذلك أفراد أسر اللاعب (أنظر ا لحق رقم:02)، وتضمنت الاستمارة التعريف فهـوم الـضغوط النفسية ا تواجه النشىء الرياضي وكذا مؤشرات الضغط النفسي, و توجيه السؤال التـا : ماهي الأعراض ا تظهر لدى الناشئ الرياضي نتيجة لتعرضه ختلف الضغوط النفسية.

4.4.7. ديد ا فهوم النظري الإجرائي للمحاور ا قترحة ا اصة بقائمة أعـراض الـضغط النفسي لدى الناشئ الرياضي :

قمنا من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور ا قترحة لقائمة أعـراض الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ وذلك الفـصل الأول (التعريـف با ـصطلحات ا ستخدمة البحث).

5.4.7. عرض القائمة على ا كم :

عرض ا اور ا قترحة على عدد من الأساتذة علم النفس وأساتذة قسم التربية البدنيـة والرياضية بدا إبراهيم (أنظر ا لحق رقم:01) بدف التعرف على:

 مدى مناسبة البنود ا قترحة للمقياس.

 إضافة بعض العبارات والبنود ا من شأنا إثراء ا قياس.

 حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغ مناسبة.

6.4.7. اقتراح عبارات كل ور من اور ا قياس ضوء الفهم والتحليل النظري لكل ور:

قمنا بصياغة عبارات ا قياس ضوء الفهم والتحليل النظري ا اص بكل ور وقد استعنا بالعبارات ا حصلنا عليها من السؤال الاستكشا واسترشدنا با قاييس والاختبارات السابقة حيث ا صول على بعض العبارات من تلك ا قاييس و تعديل صياغتها ا يتناسب مع العمر الزم وا ستوى الرياضي لعينة الدراسة، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من 33 عبارة، وقـد أخذنا ع الاعتبار عند صياغة العبارات مايلي:

 أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.

 أن لا تشمل العبارة على أكثر من مع .

 أن تكون العبارات مناسبة للعمر الزم لعينة الدراسة.

 الابتعاد عن العبارات الصعبة.

7.4.7. الصورة النهائية قياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ :

بعد تعديل ا قياس والأخذ بع الاعتبار كل ملاحظات الأساتذة علم النفس وكـذلك ا ختص التدريب الرياضي تكونت الصورة النهائية للمقياس من 03 اور و29 عبارة, وقمنا بترتيب عباراتا بطريقة عشوائية.

5.7. أدوات جمع البيانات:

1.5.7. وصف أداة القياس:

تتكون أداة الدراسة من ثلاثة أجزاء (أنظر ا لحق رقم:03) موزعة كالتا :

أ- ا زء الأول:

و وي هذا ا زء على البيانات الشخصية ا اصة بالرياضي الناشئ وتشمل: (ا نس، السن، اسم النادي، الرياضة ا مارسة، مدة ا مارسة.)

ب- ا زء الثا : مقياس أعراض (مؤشرات) الضغط:

يتكون هذا ا قياس من 29 عرضا للضغط النفسي، يتصدره سؤال عام يرتبط ميع البنـود يث يعت كل بند تكملة للسؤال العام والذي هو: إ أي مدى دث لديك الأعراض التالية؟. ويطلب من ا فحوص قراءة كل عرض و ديد مدى ظهوره لديه بوضع علامة (x) ا انة ا ناسبة أمام واحد من ثلاث خيارات هي:

أبدا= 01 درجة واحدة، أحيانا =02 درجت ، غالبا = 03 درجات.

حيث تع نادرا عن قلة وندرة حدوث أعراض الضغط لدى الناشئ، وتع أحيانـا عـن حدوث أعراض الضغط بدرجة متوسطة، ح تع غالبا عن وجود أعراض الضغط بـصورة دائمة ومتكررة. وتتوزع هذه الأعراض على ثلاث اور كما ي زها ا دول (1) هي:

جدول (1): توزيع البنود على اور مقياس أعراض ومؤشرات الضغط النفسي:

م	ا اور	أرقام العبارات
1	**الأعراض النفسية**	1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 9،10، 14، 16، 25،26.
2	**الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية)**	12، 21، 22، 23،24.
3	**الأعراض السلوكية**	8، 11، 15، 17، 18، 19، 20، 27، 28، 29.،13

جـ - ا زء الثالث: مقياس مصادر الضغوط النفسية:

ويتكون هذا ا قياس من 55 عبارة يطلب من ا فحوص الإجابة بوضع علامة(x) ا ا نـة ا ناسبة أمام واحد من ثلاث خيارات هي:

غالبا = 03 درجات، أحيانا = 02 درجة ، نادرا= 01 درجة.

وتتوزع هذه العبارات على س 5 اور كما ي زها ا دول(2) هي كالتا :

جدول (2): توزيع البنود على اور مقياس مصادر الضغوط النفسية

م	ا ـــــــاور	أرقام العبـــــــــــارات
1	**ضغوط أ ال التدريب**	1، 2،7،11، 12، 13، 15، 20، 25، 26،27،33.
2	**ضغوط ا نافسة**	3،4، 8، 14، 16، 21، 28، 34، 41،0.
3	**ا اهات الأسرة و الرياضة**	5، 6، 17، 22،29، 35، 44، 45، 46.
4	**ا هاز الف والإداري وا مهور**	9، 18، 23، 30،36، 37، 42، 43، 47، 48، 51، 52، 53، 54، 55.
5	**الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة**	10، 19، 24، 3، 32، 38، 39، 49، 50.

6.7. الصدق والثبات:

للتأكد من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على ا ـصائص الـسيكومترية، تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها سبعون (70) ناشئا وناشئة اختيارهم عشوائيا من بعض

الأنشطة الرياضية (كرة القدم – السلة – السباحة –ألعاب القوى)، ومن خلال النتائج ا صل عليها حساب:

1.6.7. صدق الأداة:

1.1.6.7. مقياس أعراض الضغوط النفسية:

1.1.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الأعراض النفسية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(3) **معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الأعراض النفسية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل**

ن=70

ا ور	ا قياس ككل	العبـــــــــــــــــــــــــــاراـت	رقم العبارة ا قياس	م
0,46**	0,44**	الشعور با لل وعدم الرغبة التدريب	1	1
0,51**	0,51**	ا مول ا ركي وا يل للتثاؤب	2	2
0,54**	0,48**	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز	3	3
0,55**	0,45**	ضعف الثقة النفس	4	4
0,43**	0,35**	القابلية للاستثارة	5	5
0,54**	0,44**	ا وف من الفشل	6	6
0,36**	0,30**	الشعور بالذنب والتقصا	7	7
0,49**	0,44**	زيادة ا ساسية اه النقد	9	8
0,54**	0,51**	الشعور با وف من ا نافس	10	9
0,40**	0,35**	ا وف من ا ز ة	14	10
0,49**	0,44**	عدم الرضا عن مردودي الفريق	16	11
0,41**	0,38**	الشعور بعدم الكفاءة	25	12
0,50**	0,51**	الشعور بعدم السيطرة	26	13

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من ا دول (3) أن يع إرتباطات عبارات ا ور الأول الأعراض النفسية للضغوط بالدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامـل ارتباط 0.51 عند العبارات: ا مول ا ركي وا يل للتثاؤب – ا وف من الفـشل – الـشعور بعدم السيطرة. وبلغ أد معامل ارتباط 0.30 عند العبارة رقم 07 الشعور بالذنب والتقص .

أما معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ا ور الأول بالدرجة الكلية للمحور فيتضح من ا دول أن يع العبارات ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلـغ أقـصى معامل ارتباط 0.51 عند العبارة رقم 04- ضعف الثقة النفس. وبلغ أد معامل ارتباط 0.30 عند العبارة رقم 07 الشعور بالذنب والتقص .

2.1.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الأعراض الفيزيولوجية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس

جدول:(4) **معامل الارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الأعراض الفيزيولوجية للمحور بالدرجة الكلية للمقياس**

ن=70

م	رقم العبارة ا فياس	العبـــــــــــــارات	ا فياس ككل	ا ور
1	12	نوبات من الدوار (الدوخة)	0,36**	0,57**
2	21	تأخر عودة النبض إ ا الة الطبيعية بعد التدريب	0,46**	0,62**
3	22	ارتفاع معدل النبض وقت الراحة	0,43**	0,59**
4	23	الشكوى من التعب والأ العضلي	0,37**	0,53**
5	24	زيادة معدلات الشكوى من الأمراض	0,45**	0,65**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من ا دول (4) أن يع عبارات ور الأعراض الفيزيولوجية ذات علاقة إرتباطيـة دالة بالدرجة الكلية للقائمة عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 460. عنـد العبارة رقم 21- تأخر عودة النبض إ ا الة الطبيعية بعد التدريب. بلغ أد معامل ارتباط.036 عند العبارة رقم 12 – نوبات من الدوار(الدوخة).

كما يتضح من ا دول (4) أن يع عبارات ا ور الثا ترتبط إرتباطا دالا بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 460, عند العبـارة رقـم 24- زيادة معدلات الشكوى من الأمراض؛ وبلغ أد معامل ارتباط.036 عند البند: الشكوى من التعب والأ العضلي.

3.1.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الأعراض السلوكية بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول:(5) معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الأعراض السلوكية بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

	رقم العبارة ا فياس	العبـــــــــــــــــارات	ا فياس ككل	ا ور
1	8	إظهار ا شاعر السلبية و الآخرين	0,32**	0,46**
2	11	سرعة النرفزة مع " ا درب –الزملاء- ا نافس "	0,29**	0,37**
3	13	اللجوء للدفاع بدل ا جوم	0,22**	0,31**
4	15	السلوك العدوا اه الآخرين	0,33**	0,44**
5	17	عدم القدرة على مل أعباء التدريب	0,44**	0,39**
6	18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء	0,35**	0,40**
7	19	زيادة أخطاء الآداء	0,51**	0,51**
8	20	عدم القدرة على الالتزام بالواجب ا طلى	0,41**	0,51**
9	27	الغياب أو التأخر عن ا صص التدريبية	0,30**	0,43**
10	28	فقدان الرغبة الاشتراك التدريب وا نافسة	0,40**	0,49**
11	29	الرغبة الانسحاب من الفريق	0,56**	0,60**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من ا دول:(5) أن يع عبارات ور الأعراض الـسلوكية تـرتبط إرتباطـا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتبـاط 0.56 عنـد العبارة رقم 29- الرغبة الانسحاب من الفريق. وبلغ أد معامل ارتباط 0.22 عند العبارة رقم 13 – اللجوء للدفاع بدل ا جوم.

ويتضح من ا دول(5) أن يع العبارات ترتبط بالدرجة الكلية ور الأعراض الفيزيولوجية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 600, عند عبارة الرغبة الانـسحاب من الفريق. وبلغ أد معامل ارتباط 310, عند عبارة اللجوء للدفاع بدل ا جوم.

4.1.1.6.7. حساب الاتساق الداخلي درجات كل ور والدرجة الكلية للقائمة:

جدول (6): الاتساق الداخلي درجات كل ور والدرجة الكلية للقائمة

ن=70

م	ا ــــــــــــاور	ا فياس ككل
1	الأعراض النفسية	0,90**
2	الأعراض الفيزيولوجية	0,70**
3	الأعراض السلوكية	0,85**

**دالة عند مستوى 0.01.

حساب قيمة معاملات الارتباط ب اور القائمة والدرجة الكلية للقائمة و يتـب مـن ا دول السابق أن قيمة معامل الارتباط ب اور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحت ماب 0,90-0.70 و يع معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 ا يش إ التجانس (التناسق) الداخلي للقائمة، وأن اور القائمة تقيس أعراض الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ وأن يع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط ب أبعاد القائمة والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

2.1.6.7. مقياس مصادر الضغوط النفسية:

1.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور واجبات وأ ال التدريب الرياضي بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(7): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور واجبات وأ ال التدريب الرياضي بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة ا فياس	العبــــــــــــــــارات	ا فياس ككل	ا ور
1	1	أشعر بنقص فدرا لعدم فيق الواجبات ا طلوبة م التدريب	0,34**	0,47**
2	2	تواجه صعوبات تلفة الانتقال إ مكان التدريب	0,17*	0,26**
3	7	أشعر بعدم تقدمي مستوى الآداء بالرغم من استمراري التدريب	0,37**	0,52**
4	11	ل التدريب أكثر من فدرا ولا أستطيع التكيف معه	0,35**	0,47**
5	12	تواجه ضغوط نفسية وبدنية ل لدى عدم الرغبة التدريب	0,46**	0,59**
6	13	أعتقد أن مستوى أدائي التدريب لا يتقدم بالسرعة ال كنت أ ناها	0,33**	0,56**
7	15	أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة التدريب بالرغم من انتظامي فيه	0,41**	0,66**
8	20	لاأجدمن يشجع وي اهتمامي و الانتظام التدريب	0,41**	0,53**
9	25	تؤثر طول فترات التدريب على معنويا	0,43**	0,57**
10	26	أشعر بالإرهاق حيا ا اصة بسبب انتظامي التدريب	0,40**	0,55**
11	27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث نفسي ا لل	0,37**	0,48**
12	33	احتاج لفترات راحة طويلة ب وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	0,37**	0,53**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من ا دول (7): أن يع عبارات ور واجبات وأ ال التدريب السلوكية تـرتبط إرتباطا دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامـل ارتبـاط 0.46 عند البند: تواجه ضغوط نفسية وبدنية عل لدى عدم الرغبة التدريب– وبلـغ أد معامل ارتباط 0.17 عند البند: تواجه صعوبات تلفة الانتقال إ مكان التدريب.

ويتب من ا دول أن يع العبارات ترتبط با ور الأول إرتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.66 عند البند 15 أشعر بعدم الاهتمـام وفقدان الرغبة التدريب بالرغم من انتظامي فيه، وبلغ أد معامل ارتباط 0.26 عند العبـارة: تواجه صعوبات تلفة الانتقال إ مكان التدريب.

2.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور التنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد ا نافسة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(8): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور التنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد ا نافسة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة ا قياس	العبـــــــــــــــــــارات	ا قياس ككل	ا ور
1	3	أشعر بالقلق من عدم مقدر على الأداء بصورة جيدة ا نافسات الرياضية	0,31**	0,44**
2	4	أخش من احتمال إصاب أثناء اشتراكي ا نافسة	0,39**	0,55**
3	8	أعتقد أن ا طلوب م ا نافسة يفوق قدرا وإمكانا	0,33**	0,39**
4	14	تواجه ضغوط ا نافسة تفوق مقدر على ملها	0,37**	0,56**
5	16	قبل اشتراكي ا نافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه	0,31**	0,52**
6	21	يصعب علي التحكم انفعالا اه أخطاء الآخرين	0,27**	0,32**
7	28	من الصعب أن أعود إ حا الطبيعية بسرعة بعد ا ز ة	0,22**	0,44**
8	34	أشعر با وف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد با نافسة	0,50**	0,66**
9	40	مكافأة الفوز لا يساوي ا هد البد والنفسي الذي أبذله	0,40**	0,49**
10	41	ل تواز عند اقتراب موعد ا نافسة	0,30**	0,47**

**دالة عند مستوى 0.01.

يظهر من خلال ا دول أن يع عبارات ور التنافس الرياضي (قبل –أثنـاء- بعـد) ا نافسة ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية حيث بلغ أقصى معامل

ارتباط 0.50 عند العبارة: أشعر با وف والتوتر نتيجة الاهتمام الزائد با نافسة. وبلغ أد معامل ارتباط 0.22 عند البند رقم 28 – من الصعب أن أعود إ حال الطبيعية بسرعة بعد ا ز ة.

معامل الارتباط درجة كل عبارة من عبارات ا ور الثا بالدرجة الكلية للمحور:

كما يتضح أن يع عبارات ا ور الثا ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.66 عند البند: أشعر با وف والتوتر نتيجـة الاهتمـام الزائد با نافسة. وبلغ أد معامل ارتباط 0.32 عند العبارة: يصعب علي التحكم انفعـالا اه أخطاء الآخرين.

3.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور ا اهات الأسرة و الرياضة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(9): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور ا اهات الأسرة و الرياضة بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة ا قياس	العبـــــــــــــــــــــــارات	ا قياس ككل	ا ور
1	5	يعتقد والدي أن ارسة الرياضة سوف تضيع وق وتسبب فشلي الدراسة.	0,22**	0,41**
2	6	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي	0,20**	0,39**
3	17	أشترك ا نافسة رغم رفض والدي	0,31**	0,55**
4	22	فظ والدي من اشتراكي ا نافسة يرجع إ خوفه على من الإصابة	0,32**	0,50**
5	29	والدي لا يستطيع تقد ا ساعدات اللازمة لاستمراري التدريب	0,34**	0,46**
6	35	يقدم والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.	0,16*	0,34**
7	44	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي الرياضة ال أمارسها	0,20**	0,35**
8	45	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل ا نافسة.	0,30**	0,49**
9	46	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تع الشديد	0,14*	0,39**

**دالة عند مستوى 0.01.يتضح من ا دول (9) أن يع عبارات ور ضغوط نفسية مرتبطـة با اهات الأسرة و الرياضة ذات علاقة دالة بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفـسية عند مستوى دلالة 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.34 عند العبارة: والدي لا يـستطيع تقد ا ساعدات اللازمة لاستمراري التدريب - وبلغ أد معامل ارتباط 0.14 عند البنـد: يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تع الشديد.

كما يتضح من ا دول(9) أن يع عبارات ا ور الثالث ضغوط نفسية مرتبطة با اهـات الأسرة و الرياضة ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01 حيث بلغ أقـصى معامل ارتباط 0.55 عند العبارة رقم 17: أشترك ا نافسة رغم رفض والـدي -وبلـغ أد معامل ارتباط 0.14 عند العبارة رقم 35: يقدم والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.

4.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ورا هاز الف والإداري وا مهور بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (10): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور ا هاز الف والإداري وا مهور بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة ا فياس	العبـــــــــــــــارات	ا فياس ككل	ا ور
1	9	أرى أن ا درب لا يستطيع التقدم ستواي الرياضة.	0,36**	0,37**
2	18	جهاز التدريب لا يقدر ا هد الذي أبذله التدريب أو ا نافسة	0,40**	0,54**
3	23	جهاز التدريب لا يراعي ظرو ا اصة " الدراسة، الامتحانات الإصابة...ا "	0,40**	0,42**
4	30	أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق.	0,49**	0,53**
5	36	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعب داخل الفريق.	0,42**	0,54**
6	37	يطالب ا ميع بالفوز ا باراة بأي وسيلة.	0,27**	0,41**
7	42	عندما افشل ا نافسة أشعر بصعوبة مقابلة جهاز التدريب.والزملاء.	0,23**	0,40**
8	43	يقيم جهاز التدريب والآخرون على نتيجة ا نافسة فقط.	0,40**	0,55**
9	47	أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق.	0,03	0,16*
10	48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	0,34**	0,53**
11	51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي ع .	0,37**	0,51**
12	52	يزداد شعوري با وف كلما ازداد عدد ا مهور.	0,31**	0,37**
13	53	يعاقب ا درب عندما أقصر أي واجب من واجبات التدريب.	0,34**	0,44**
14	54	أواجه تعليقات سلبية من ا مهور ووسائل الإعلام عندما أفشل ا نافسة.	0,21**	0,34**
15	55	الرياضة ال أمارسها لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور.	0,09	0,20**

**دالة عند مستوى 0.01.

يتب من ا دول(10) أن يع عبارات ا ور الرابع – ضغوط نفسية مرتبطة با هاز الفـ والإداري وا مهور ترتبط بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفسية عند مستوى معنويـة 0.01 باستثناء العبارة رقم 47 و55 - أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق.- الرياضة الـ أمارسها لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور. حيث بلغ معامل الارتباط العبارت على

التوا 0.03 و0.09 وهي غ دالة عند مستوى الدلالة 0.01. ح بلغ أقصى معامل ارتباط 0.49 عند العبارة: أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق. وبلغ أد معامل ارتباط 0.21 عنـد البند: أواجه تعليقات سلبية من ا مهور ووسائل الإعلام عندما أفشل ا نافسة.

ونلاحظ من ا دول(10) أن يع عبارات ا ور الرابع ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01 حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.55 عند العبارة رقم 43– يقيم جهـاز التدريب والآخرون على نتيجة ا نافسة فقط. وبلغ أد معامل ارتباط 0.34 عند العبـارة رقـم 17– أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق.

5.2.1.6.7. معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ورالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (11): معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات ور الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى بالدرجة الكلية للمحور وللمقياس ككل

ن=70

م	رقم العبارة ا قياس	العبـــــــــــــــارات	ا قياس ككل	ا ور
1	10	تراكم علي الواجبات ا درسية نتيجة انتظامي التدريب.	**0,31	**0,24
2	19	أضطر لعمل أكثر من شيء وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	**0,38	**0,33
3	24	انتظامي التدريب عل أسهر لإ از الواجبات ا درسية.	**0,55	**0,93
4	31	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.	**0,23	**0,18
5	32	الضغوط ا تواجه الرياضة تسبب التوتر و عدم التركيز الدراسة	**0,43	**0,35
6	38	فترات التدريب تتعارض مع فترات ا ذاكرة.	**0,24	*0,14
7	39	أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.	**0,32	*0,16
8	49	أجد صعوبة للتوفيق ب متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.	**0,32	**0,25
9	50	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات النوم يرجع إ كثرة التفك الأشياء ا أستطع إ ازها الرياضة أو الدراسة.	**0,35	*0,16

**دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من ا دول(11) أن يع عبارات ا ور ا امس – ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة – ترتبط بالدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغوط النفـسية عنـد مستوى دلالة 0.01. حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.55 عند العبارة: انتظـامي التـدريب

عل أسهر لإ از الواجبات ا دراسية، وبلغ أد معامل ارتباط 0.23 عند العبارة: أشعر بالقلق من عدم مقدر على الأداء بصورة جيدة ا نافسات ا امة.

كما د ا سبق ا دول(11) أن يع عبارات ا ور ا امس – ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة ترتبط بالدرجة الكلية للمحور عند مستوى معنوية 0.01،حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.93 عند البند 24: انتظامي التدريب عل أسهر لإ از الواجبات ا درسية، وبلغ أد معامل ارتباط 0.14 عند العبارة: فترات التدريب تتعارض مع فترات ا ذاكرة.

6.2.1.6.7. حساب الاتساق الداخلي ب درجات كل ور والدرجة الكلية للقائمة مصادر الضغوط النفسية

جدول(12) الاتساق الداخلي ب درجات كل ور والدرجة الكلية للقائمة مصادر الضغوط النفسية

ن=70

م	ا اور	ا قياس كلل
1	ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأ ال التدريب الرياضي	0,71**
2	ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي، قبل، أثناء، و بعد ا نافسة	0,70**
3	ضغوط نفسية مرتبطة بالا اهات الأسرة و الرياضة	0,57**
4	ضغوط نفسية مرتبطة با هاز الف والإداري وا مهور	0,74**
5	ضغوط نفسية مرتبطة بالدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى	0,73**

**دالة عند مستوى 0.01.

حساب قيمة معاملات الارتباط ب اور القائمة والدرجة الكلية للقائمة و يتب من ا دول (12) السابق أن قيمة معامل الارتباط ب اور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحت مابين 0.74 - 0.57 و يع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0.01 ا يش إ التجانس (التناسق) الداخلي للقائمة، وأن اور القائمة تقيس مصادر الضغط النفسي لدى الرياضي الناشئ وأن يع قيم الاتساق الداخلي معاملات الارتباط ب أبعاد القائمة والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

2.6.7. ثبات الأداة:

نظرا لتعذر تطبيق الاستبيان مرتين على نفس العينة فانه حساب معاملات ثبات أداة ع البيانات وا لكونة من مقياس " مصادر الضغوط النفسية حاوره ا مسة، ومقيـاس أعـراض الضغط حاوره الثلاث باستخدام معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach وهي من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار ا لكون من درجات مركبة (عبد ا فيظ مقدم 1993)،

* بلغ ثبات مقياس أعراض الضغوط النفسية Alpha = 0.75

* بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية Alpha = 0.85

وعليه فإن (مقياس أعراض الضغوط – مقياس مصادر الضغوط) تتمتع بدرجة عالية مـن الصدق والثبات ا يفيد بإمكانية الاعتماد عليهما كمقياس مقنن للتعـرف علـى أعـراض ومصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ .

7.7. الاجراءت التنفيذية والإدارية للدراسة الميدانية:

1. إعداد أداة الدراسة و ض ها للتطبيق ا يدا (مقياس أعراض ومصادر الضغط النفسي)
2. اختيار الأندية ال سيتم التطبيق عليها بطريقة عشوائية (بعض نوادي العاصمة، وكذلك تطبيق الاستبيان الثانوية الوطنية الرياضية كونا توي على العينة ا طلوبة (السن من 14-18 سنة، يلعبون تلف نوادي العاصمة، ويشاركون البطـولات وا نافسـات الر ية)
3. تطبيق أداة البحث (مقياس أعراض ومصادر الضغط النفسي) على عينة البحث وفقـا للشروط التالية:
4.

أ- أفراد العينة من سن 14-18 سنة.

ب- استمرار الرياضي الناشئ التدريب لفترة لاتقل عن عام .

ج- يلعبون بطولات ومنافسات ر ية تشرف عليها الا ادیات ا زائريـة ا سؤولة عن الرياضة ا مارسة.

د- يزاولون الدراسة با توسط والثانوية.

5. تطبيق أداة البحث على الرياضيـ الناشئ والناشئات عن طريق الطالـب الباحـث و ساعدة ا درب والإداري وكذلك ا تعاون من الزملاء.
6. تراوحت جلسات التطبيق مابـ 20 و 25 دقيقة وذلك بعد قراءة التعليمات على الناشـئ وشكرهم على التعاون، و بعض الأحيان نضطر إ ترك الاستبيان للإداري أو ا درب عه ما بعد نظرا لضيق الوقت (التدريبات – الدراسة).
7. استغرقت توزيع و ع البيانات حوا أربعة أشهر، بدءا من جانفي 2004 إ أواخر أفريل 2004
8. تطبيق أداة البحث على عينة قوامها (250) مئاتان و سون رياضي ناشئ و رياضية ناشئة بواقع (250) استمارة، أرجعت منها (210)، ألغيت 04 لأنا غ مـستكملة، وبـذلك أصبح العدد النهائي للعينة 206 رياضي (ناشئ وناشئة).

8.7. عينة الدراسة:

اختيار عينة عنقودية قوامها 206 رياضيا ناشئا من أندية تلفة للجزائر العاصمة (مولودية ا زائر – ا اد العاصمة – شباب بلوزداد – أو بك نادي ا زائر - ا ـاد ا راش – أو العناصر– نصر حس داي – رائد القبة - النادي الرياضي لبئر خادم – فريق ا زائر الوسطى). وكذا الثانوية الوطنية الرياضية.

جدول (13): خصائص عينة البحث

ا صائص / البيان الإحصائي	ا نس		النشاط الرياضي		السن		خ ة ا مارسة		
	ذكر	أنثى	جماعي	فردي	14-16 سنة	16-18 سنة	أقل من03 سنوات	من03 إلى05 سنوات	اكثر من05 سنوات
العدد	111	95	94	112	79	127	60	64	82
النسبة ا ئوية	53.9	46.1	45.6	54.4	38.3	61.7	29.1	31.1	39.8

يتب من ا دول(13) أن العينة قد مثلت 53.9% الرياض الناشئ و 46.1% الناشئات، العديد من الأنشطة ا ماعية مثل (كرة القدم –كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطـائرة) بنسبة 45.6% و54.4% للأنشطة الفردية مثل (ألعاب القوى – السباحة – ا يدو – الكـرا دو – التايكواندو– ا لاكمة– تنس الطاولة)، وكانت نسبة الرياض الذين تتراوح أعمـارهم ماب (14- 16سـنة) 38.3% و(16-18سنة) 61.7%، أما خ ة ا مارسة فقد كانت أك نسبة للذين تتجاوز خ تم 05 سنوات تليها نسبة 31.1% الذين تتراوح خـ تم مـا ب 03- 05 سنوات، وأخ ا الذين تقل خ تم عن 03 سنوات.

9.7. أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

بعد مرحلة التطبيق تفريغ بيانات الاستبيانات الصا ة لغايات الدراسة وا ستوفية الإجابـة ا اسب الآ بغرض ليلها ومعا تها عن طريق ا نامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقـشة الفرضـيات ضـوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- حساب معادلة ألفا كرونباخ Cronbach Alpha؛ ومعاملات الارتباط تقنـ و ديد ا صائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق–الثبات).
- حساب النسب ا ئوية لتكرار الناشئ على عبارات مقياسي مصادر وأعراض الضغوط النفسية، للتعرف على أهم ا صادر والأعراض.

- ا توسط ا سا والا راف ا عياري وذلك للتعرف على أهـم مـصادر وأعـراض الضغوط النفسية ودرجة شدتا لدى الرياضي الناشئ .
- إختبار فريدمن (Friedman Test) عرفة مصادر الضغوط الأكثر تـأث ا والأعـراض الأكثر ظهورا.
- اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق ب درجات الرياضـي الناشـئ مصادر ومؤشرات الضغوط النفسية وفقا لكل من:

- الناشئ ا مارس للأنشطة ا ماعية والفردية

- الناشئ أعمار من (14-16 سنة)، (16-18 سنة).

- الناشئ والناشئات (ذكور- إناث)

- ليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى الرياضـي الناشـئ مـصادر ومؤشرات الضغوط النفسية تغ سنوات ا مارسة (ا ة) الرياضية.

الفصل الثامن
عرض وتحليل النتائج

الفصل الثامن

عـرض وتحليـل النتـائـــج

1.8. تمهيد:

يهدف هذا الفصل إ عرض النتائج كما أفرزتا ا عا ة الإحصائية للبيانات ا صل عليهـا بعد تطبيق أداة البحث على العينة ا دروسة، ونسعى من خلال ذلك إ عرض تلف النتائج إطار التحقق من صحة الفرضيات ا صاغة البحث على النحو التا :

2.8. الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات لقائمتي أعراض ومصادر الضغط النفسي:

جدول (14): ال الفئات لقائم أعراض ومصادر الضغط النفسي.

القوائم	ا ـ ـ ـاور	أد قيمة	أعلى قيمة	ا دى العام	طول الفئة	ا د الأعلى للفئة الأو	ا د الأد للفئة الثانية
قائمة أعراض الضغط	الأعراض النفسية	13	35	22	11,00	24,00	24,01
	الأعراض الفيزيولوجية	5	14	9	4,50	9,50	9,51
	الأعراض السلوكية	11	28	17	8,50	19,50	19,51
	الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط	30	69	39	19,50	49,50	49,51
قائمة مصادر الضغوط	واجبات وأ ال التدريب الرياضي	12	34	22	11,00	23,00	23,01
	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)	10	25	15	7,50	17,50	17,51
	ا اهات الأسرة و الرياضة	9	22	13	6,50	15,50	15,51
	ا هاز الف والإداري وا مهور	17	43	26	13,00	30,00	30,01
	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى	9	26	17	8,50	17,50	17,51
	الدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغط	65	134	69	34,50	99,50	99,51

للتحقق من صحة الفرض الأول ويل البيانات من مستوى رت إ مستوى مـسافات متساوية وذلك عن طريق حساب ا دى العام الذي يتم ا صول عليه با عادلة التالية: أعلى قيمة (لكل ور على حدا) مطروح منه أد قيمة، والناتج مقسوم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثن (02) ومن يتم إضافة القيمة ا صل عليها إ أد قيمة، لنحصل على ال الفئة الأو والذي يع عن التعرض ستوى منخفض من الضغط النفسي، وبإضافة قيمـة

طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأو صل على ال الفئة الثانية وال تع عن التعرض ستوى مرتفع من الضغط النفسي، كما يوضحها ا دول السابق رقم (14).

3.8. مستويات الضغط النفسي للرياضيين الناشئين:

للتحقق من صحة الفرض القائل بتعرض النشء الرياضي ستويات عالية من الضغط النفـسي، وبعد حساب طول كل من فئة الضغط النفسي ا نخفض والضغط النفسي ا رتفع لكل ور من اور ا قياس ، وكذا الدرجة الكلية للقائمة ، حساب التكرار والنسبة ا ئوية لكل فئـة كل ور ومن ة حساب كا2 لدلالة الفروق ب ا ستوي (ا نخفض- ا رتفع)، وكانت نتائج كل مقياس كالتا :

1.3.8. مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ :

جدول(15): مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ (الضغط ا نخفض والضغط ا رتفع)

ن=206

ا اور			مستوى الضغط: منخفض	مرتفع	كا2	الدلالة الإحصائية
قائمة أعراض الضغط	الأعراض النفسية	التكرار	88	118	4,369	0,037
		النسبة ا ئوية	42,72	57,28		
	الأعراض الفيزيولوجية	التكرار	143	63	31,068	0,001
		النسبة ا ئوية	69,42	30,58		
	الأعراض السلوكية	التكرار	96	110	0,951	0,329
		النسبة ا ئوية	46,60	53,40		
	الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط	التكرار	80	126	4,369	0,001
		النسبة ا ئوية	38,83	61,17		

يتضح من ا دول أن نسبة 61.17 % من أفراد العينة لديهم أعراض الضغط النفسي الواقعة الال ا رتفع وهذا على الدرجة الكلية لقائمة (أعراض الضغط النفسي)، وكما نلاحـظ أن أفراد العينة لديهم أعرض نفسية بنسبة 57.28 %واقعة الال ا رتفع للضغط، أما نسبة 53.40 % لديهم الأعراض السلوكية ستوى مرتفع. و د نسبة 30.58% مـن لـديهم الأعـراض الفيزيولوجية واقعة الال ا رتفع للضغط،ونستشف ا سبق أن أفراد العينـة تظهـر لـديهم الأعراض النفسية والسلوكية بشكل ملفت للانتباه مقارنة بالأعراض الفيزيولوجية.

ويظهر من تطبيق اختبار كا2 على يع اور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فـروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.001 ب تلف الأجوبة بالنسبة لكل ور مـن ـاور القائمة، ويستنتج من خلال ما سبق أن ظهور أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والسلوكية و

الفيزيولوجة لدى الرياضي الناشئ ملفت للاهتمام ا ي ز أن الضغط الذي يشعر به الرياضي الناشئ وصل إ مستويات مرتفعة.

2.3.8. مستويات تعرض الرياضي الناشئ صادر الضغط النفسي:

جدول(16): مستويات تعرض الرياضي الناشئ صادر الضغط (الضغط ا نخفض والضغط ا رتفع)

ن=206

ا اور			مستوى الضغط		كا²	الدلالة الإحصائية
			منخفض	مرتفع		
قائمة مصادر الضغوط	واجبات أو ال التدريب الرياضي	التكرار	106	100	31,068	0,676
		النسبة ا ئوية	51,46	48,54		
	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)	التكرار	55	151	0,951	0,001
		النسبة ا ئوية	26,70	73,30		
	ا اهات الأسرة و الرياضة	التكرار	109	97	10,272	0,403
		النسبة ا ئوية	52,91	47,09		
	ا هاز الف والإداري وا مهور	التكرار	89	117	0,175	0,051
		النسبة ا ئوية	43,20	56,80		
	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى	التكرار	41	165	44,738	0,001
		النسبة ا ئوية	19,90	80,10		
	الدرجة الكلية لقائمة مصادر الضغط	التكرار	70	136	0,699	0,001
		النسبة ا ئوية	33,98	66,02		

يتضح من ا دول السابق أن الرياضي الناشئ يتعرضون ستويات مرتفعة مـ ن الـ ضغط النفسي وذلك على الدرجة الكلية للقائمة، حيث بلغ مستوى الضغط 0266 ,%.كما أن مستوى الضغط مرتفع بالنسبة لأفراد عينة البحث وهذا على- ور التنافس الرياضي- وكـ ذا- ـ ور الدراسة وإدارة الوقت.حيث بلغت نسبتهماعلى التوا 73.30 % و 80.10% ويظهر من تطبيق اختبار كا² على يع اور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للقائمة ككل و ور التنافس الرياضي والدراسة وإدارة الوقت وهذا عند مستوى الدلالة 0.001،

وعليه فإن النتائج ا توصل إليها تدل على ارتفاع مستويات ظهور أعراض الضغط النفسي، وكذا تعرض الرياضي الناشئ ستوى مرتفع صادر الضغط النفسي، وهذا ما يدعم الفـ رض القائل بتعرض النشء الرياضي ستوى مرتفع من الضغط النفسي.

4.8. أثر متغير النشاط الرياضي(جماعي – فردي) على مستويات الضغط النفسي لدى النشء الرياضي:

جدول(17) **اختبار(ت) لدلالة الفروق ب الأنشطة الرياضية الفردية وا ماعية أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ .**

ن =206

البيان الإحصائي	الأنشطة الفردية			الأنشطة ا ماعية			دلالة الفروق	
اور القائمة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	112	21,60	3,91	94	22,20	4,63	1,02	0,31
الأعراض الفيزيولوجية		7,71	2,00		7,91	2,08	0,74	0,46
الأعراض السلوكية		17,18	3,21		17,61	3,51	0,91	0,36
قائمة أعراض الضغط النفسي		46,48	7,62		47,72	8,55	1,10	0,27

يتب من ا دول (17) أن قيمة ت غ دالة إحصائيا عنـد مـستوى دلالـة 0.05 لـدى الرياضي الناشئ باختلاف نوع النشاط الرياضي (اعي – فردي) وذلـك علـى قائمـة أعراض الضغوط النفسية للرياضي الناشئ و اورها الثلاث، وهذا يع عدم وجود فروق دالة إحصائيا ب الناشئ ا مارس للأنشطة ا ماعية وا مارس للأنشطة الفردية ظهور أعراض الضغط النفسي.

كما يتب من ا دول اللاحق أن قيمة ت غ دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لـدى الرياضي الناشئ باختلاف نوع النشاط الرياضي (اعي – فردي) وذلـك علـى قائمـة مصادر الضغوط النفسية للرياضي الناشئ و اورها ا مسة، وهذا يع عدم وجود فروق دالة إحصائيا ب الناشئ ا مارس للأنشطة ا ماعية وا مارس للأنشطة الفرديـة التعـرض صادر الضغط النفسي.

جدول(18): اختبار(ت) لدلالة الفروق ب الأنشطة الرياضية الفردية وا ماعية مصادر الضغط النفسي للرياضي الناشئ .

ن=206

البيان الإحصائي / اور القائمة	رياضة فردية			رياضة اعية			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
واجبات وأ ال التدريب الرياضي	112	20,12	4,49	94	19,96	4,48	0,24	0,81
التنافس الرياضي (قبل، أثناء و بعد ا نافسة)		18,14	3,58		17,81	3,63	0,65	0,52
ا اهات الأسرة و الرياضة		13,41	2,99		13,74	2,65	-0,83	0,41
ا هاز الف والإداري وا مهور		27,04	4,51		26,87	4,92	0,27	0,79
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى		17,54	3,32		16,73	3,47	1,70	0,09
قائمة مصادر الضغط النفسي		96,26	14,22		95,12	14,59	0,56	0,57

و ا أنه لا توجد فروق دالة عند مستوى (0.05) أعراض ومصادر الضغط النفسي لـدى النشء الرياضي باختلاف النشاط الرياضي (اعي – فردي)، لذلك يـتم قبـول الفرضـية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق مستويات الضغط النفسي بـ النـشاطات الرياضـية ا ماعية والفردية.

5.8. أثـر متغيـر سـنوات الممارسـة الرياضـية علـى مـستويات الـضغط النفـسي لـدى الرياضيين الناشئين:

تقسيم أفراد العينة وفقا لسنوات ا ة الرياضية إ (أقل من 3 سنوات – مـن 3 إ 5 سنوات – وأكثر من 5 سنوات).

و حساب اختبار ليل التباين الأحادي Anova وذلك لدلالـة الفـروق أعـراض ومصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ ـا : (أقل من 3 سنوات – من3 إ 5 سنوات – وأكثر من 5 سنوات)، وكذا ا توسطات ا سابية والا رافات ا عيارية ا ـدرجات الرياضـ الناشئ على ا قاييس الفرعية الثلاث قياس أعراض الضغط النفسي، وعلى ا قاييس الفرعيـة ا مسة قياس مصادر الضغط النفسي.

وت ز النتائج ا وضحة ا دول رقم (19) أن قيم ليل التباين غ دالة إحـصائيا عنـد مستوى دلالة 0.05 لدى الرياضي الناشئ باختلاف سنوات ا مارسة الرياضية (لأقل مـن 3 سنوات ومن3- 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات) وذلك على قائمة أعراض الـضغوط النفـسية و اورها الثلاث.

جدول(19): اختبار ليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ وفقا لسنوات ا مارسة الرياضية.

ن=206

البيان الإحصائي / اور القائمة	أقل من 3 سنوات ن=60		من 3إ 5 سنوات ن=64		أكثر من 5 سنوات ن=82		دلالة الفروق	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	22,37	3,64	22,50	4,79	21,02	4,12	2,78	0,06
الأعراض الفيزيولوجية	7,78	2,15	7,67	2,10	7,91	1,91	0,26	0,77
الأعراض السلوكية	17,58	2,73	17,42	3,58	17,18	3,59	0,26	0,77
قائمة أعراض الضغط النفسي	47,73	6,92	47,59	8,99	46,12	8,07	0,90	0,41

وتب النتائج الإحصائية الواردة ا دول اللاحق رقم (20) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ب متوسطات يع الفئات (لأقل من 3 سنوات وأقل من 5 سنوات وأكثر من 5 سنوات) وذلك على قائمة مصادرالضغوط النفسية للرياضي الناشـئ و اورها ا مسة.

جدول(20): اختبار ليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق مصادر الضغط النفسي للرياضي الناشئ وفقا لسنوات ا مارسة الرياضية.

ن= 206

البيان الإحصائي / اور القائمة	أقل من 3 سنوات ن=60		من 3 5 سنوات ن= 64		أكثر من 5 سنوات ن=82		دلالة الفروق	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
واجبات وأ ال التدريب الرياضي	20,55	4,66	20,22	4,81	19,51	4,03	1,01	0,37
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)	17,72	3,33	18,16	3,57	17,99	3,84	0,23	0,79
ا اهات الأسرة و الرياضة	13,88	2,91	13,83	3,08	13,20	2,47	1,38	0,25
ا هاز الف والإداري وا مهور	27,07	5,05	27,84	4,91	26,16	4,25	2,34	0,10
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى	16,87	3,82	17,78	3,30	16,74	3,16	1,87	0,16
قائمة مصادر الضغط النفسي	96,08	14,42	97,83	15,26	93,60	13,58	1,60	0,20

و ا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على قائم أعراض ومصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ ب تلف سنوات ا مارسة (ا ة الرياضية)، يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق مستويات الضغط النفسي تعزى متغ سنوات ا مارسة الرياضية (ا ة الرياضية).

6.8. أثر متغير السن (14- 16) و (16- 18) سنة على مستويات الضغط النفسي لدى الناشئين.

حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق ب متوسطات عينة الدراسة، ويب ا دول ا توسطات ا سابية والا رافات ا عيارية لدرجات الرياضي الناشئ على ا قاييس الفرعية الثلاث قياس أعراض الضغط النفسي، وعلى ا قاييس الفرعية ا مسة قياس مصادر الضغط النفسي وقيمة " ت" لدلالة الفروق ب الناشئ .

وأشارت النتائج كما يوضحها ا دول اللاحق أن قيم "ت" دالة إحصائيا ورالأعراض النفسية للضغط عند مستوى دلالة 0.01،و كذلك على قائمة أعراض الضغط النفسي ككل عند مستوى دلالة 0.05، وهذا يع وجود فروق دالة إحصائيا ب الرياضي الناشئ أعمار (14-16سنة) و(16-18 سنة) كل من الأعراض النفسية للضغط وكذا القائمة ككل لصا الرياضي الناشئ أعمار (14-16سنة). بينما قيم "ت" غ دالة إحصائيا عند وري الأعراض الفيزيولوجية والأعراض السلوكية.

جدول(21): اختبار (ت) لدلالة الفروق تغ السن ب (14-16 سنة) ومن (16-18 سنة) أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ .

ن= 206

البيان الإحصائي / اور القائمة	14 - 16 سنة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	16-18 سنة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	79	22,87	4,29	127	21,25	4,12	2,70	0,01
الأعراض الفيزيولوجية		7,99	2,17		7,69	1,94	1,04	0,30
الأعراض السلوكية		17,85	3,23		17,08	3,40	1,61	0,11
قائمة أعراض الضغط النفسي		48,71	8,25		46,02	7,79	2,36	0,02

جدول(22): اختبار (ت) لدلالة الفروق تغ السن ب (14-16 سنة) ومن (16-18 سنة) مصادر الضغط النفسي للرياضي الناشئ .

ن= 206

البيان الإحصائي / اور القائمة	14- 16 سنة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	16-18 سنة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دلالة الفروق قيمة "ت"	مستوى الدلالة
واجبات وأ ال التدريب الرياضي	79	20,47	4,60	127	19,76	4,39	1,10	0,27
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)		18,06	3,56		17,90	3,64	0,32	0,75
ا اهات الأسرة و الرياضة		13,89	2,76		13,41	2,83	1,19	0,24
ا هاز الف والإداري وا مهور		27,34	4,34		26,70	4,96	0,95	0,35
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى		16,78	3,51		17,30	3,36	-1,05	0,29
قائمة مصادر الضغط النفسي		9654.	1390.		95,07	14,73	0,71	0,48

يتضح من ا دول (22) أن قيم "ت" غ دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 على كـل اور القائمة، وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة (مصادر الضغط النفسي)- ا يدل على عدم وجود فروق دالة ب الرياضي الناشئ أعمار (14-16 سـنة) و(16-18 سـنة) مـصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فـروق مـستويات الضغط النفسي للرياضي الناشئ تعزى تغ العمر الزم (14-16 سنة) و(16-18 سنة).

7.8. أثر متغير الجنس (ذكور – إناث) على مستويات الضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين:

حساب اختبار"ت" لدراسة دلالة الفروق ب متوسطات عينة الدراسة. ويب ا ـدول ا توسطات ا سابية والا رافات ا عيارية لدرجات الناشئ والناشئات على ا قاييس الفرعيـة الثلاثة قياس أعراض الضغط النفسي، على ا قاييس الفرعية ا مسة قياس مـصادر الـضغط النفسي، وقيمة " ت" لدلالة الفروق ب ا نس .

جدول(23): اختبار(ت) لدلالة الفروق متغ ا نس (ذكور– إناث) أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ .

ن= 206

البيان الإحصائي / اور القائمة	الذكور			الإناث			دلالة الفروق	
	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأعراض النفسية	111	20,72	3,80	95	23,22	4,37	-4,39	0,001
الأعراض الفيزيولوجية		7,43	1,78		8,23	2,23	-2,81	0,01
الأعراض السلوكية		16,88	2,90		17,95	3,74	-2,25	0,03
قائمة أعراض الضغط النفسي		45,04	6,84		49,40	8,75	-3,94	0,001

يتضح من خلال ا دول أن قيمة "ت" دالة إحصائيا علىكل اور القائمة وكذا الدرجـة الكلية للقائمة حيث د ور الأعراض النفسية قيمة ت دالة إحصائيا عند مـستوى دلالـة 0.001, و ور الأعراض الفيزيولوجية قيمة ت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.01 أما الأعراض السلوكية فقيمة ت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة0.03 وفيما ص الدرجة الكليـة للقائمة فإن قيمة ت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0,001 وهذا يع وجود فروق عالية الدلالة ب الرياضي الناشئ والناشئات لصا الناشئات ظهور أعراض الضغوط النفـسية علـى القائمة ككل و اورها الثلاث.

من خلال ما سبق يت أن هناك فروق جوهرية ب أفراد عينة الدراسة بـ الرياضـي الناشئ والناشئات أعراض الضغط (النفسية، الفيزيولوجية وكذا السلوكية) وذلـك عنـد

مستوى دلالة 0.001، توسط حسا 49.40، لصا الناشئات ا ير أن هذه الأعراض أكثر ظهورا عند الإناث مقارنة بالذكور.

كما يتضح من ا دول (24) أن قيمة "ت" اختلفت دلالتها على كل اور القائمة حيث د كل من ور واجبات وأ ال التدريب الرياضي؛ و ا اهات الأسرة و الرياضة؛ و ور ا هاز الف والإداري وا مهور؛ وا ور ا امس- الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى - قيمة ت غ دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وهذا يع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ب الرياض الناشئ والناشئات مصادر الضغوط النفسية ا تعلقة بواجبات وأ ال التدريب الرياضي و ا اهات الأسرة و الرياضة وكذا الدراسة، إدارة الوقت ومتطلبات ا ياة الأخرى.

جدول(24): اختبار(ت) لدلالة الفروق تغ ا نس (ناشئ – ناشئات) الفروق مصادر الضغط النفسي للرياض الناشئ باختلاف مصادر الضغط النفسي للرياض الناشئ .

ن= 206

البيان الإحصائي / اور القائمة	الذكور: العدد	الذكور: المتوسط الحسابي	الذكور: الانحراف المعياري	الإناث: العدد	الإناث: المتوسط الحسابي	الإناث: الانحراف المعياري	دلالة الفروق: قيمة "ت"	دلالة الفروق: مستوى الدلالة
واجبات وأ ال التدريب الرياضي	111	19,53	3,99	95	20,62	4,93	-1,72	0,09
التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)		16,92	3,31		19,18	3,57	-4,71	0,001
ا اهات الأسرة و الرياضة		13,52	2,81		13,67	2,81	-0,38	0,70
ا هاز الف والإداري وا مهور		26,74	4,62		27,19	4,87	-0,68	0,50
الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى		16,85	3,13		17,40	3,72	-1,14	0,25
فائمة مصادر الضغط النفسي		93,56	13,44		98,06	15,16	-2,26	0,02

و أن قيمة "ت" دالة إحصائيا على كل من ا ور الثا - التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)- عند مستوى دلالة 0.001، وكذا الدرجة الكلية للقائمة عند مستوى دلالة 0.02.

وهذا يع وجود فروق دالة إحصائيا ب ا توسطات ا سابية للرياض الناشئ والناشئات، حيث بلغ ا توسط ا سا ا ور الثا - التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة) 19.18 وبلغ ا توسط ا سا على القائمة ككل 98.06، حيث الناشئات أكثر عرضة

للضغوط من الناشئ الدرجة الكلية صادر الضغوط النفسية. و ا ور الثا ا تعلق بالتنافس الرياضي (قبل، أثناء، وبعد ا نافسة)

يتب ا سبق أن الناشئات يعا من مصادر الضغوط النفسية أكثر من الرياضي الناشئ وذلك على الدرجة الكلية للقائمة، وخاصة ا صدر ا تعلق بالتنافس الرياضي(قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)، لذلك يتم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة القائلة بوجـود فـروق أعراض ومصادر الضغط النفسي ب الرياضي الناشئ والناشئات.

8.8. أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على النشء الرياضي:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test) عرفة متوسط الرتب اور قائمة مصادر الضغط النفسي، وكذا متوسط الرتب لكل بند من بنود ا ور عرفة أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأث ا على النشء الرياضي.

جدول(25): متوسط الرتب اور قائمة مصادر الضغوط النفسية للرياضي الناشئ .

ن=206

رقم المحور	اور قائمة مصادر الضغط النفسي	ا قياس		كا2	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور		
1	واجبات وأ ال التدريب الرياضي	2,59	5	119,17	0,001
2	التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة)	3,52	1		
3	ا اهات الأسرة و الرياضة	2,64	4		
4	ا هاز الف والإداري وا مهور	2,75	3		
5	الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى	3,50	2		

يتضح من ا دول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب اور قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 3,52 عند ور التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافـسة)، وبلغ أد متوسط رتب 2,59 عند ور واجبات وأ ال التدريب الرياضي.

ويظهر من تطبيق اختباركا2 على يع اور القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحـصائية عند مستوى (0.001) فيما ص أ ية وتأث عوامل الضغط النفسي للنشء الرياضي.

كما يستشف من خلال العرض السابق أن ور التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافـسة) يأ ا رتبة الأو من حيث التأث والأ ية بالنسبة للنشء الرياضي، يليـه ـور الدراسـة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى، و ا رتبة الثالثة يأ ا هاز الف والإداري وا مهور، ا رتبـة

الرابعة يأ ور ا اهات الأسرة و الرياضة، وأخ ا و ا رتبة ا امسة واجبات وأ ال التـدريب الرياضي.

وعليه فان النتائج ا توصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأث ها وأ يتها بالنسبة للرياضيين الناشئ و كن ترتيب ا اور ا مس حسب الأ ية والتأث وذلـك من خلال متوسط الرتب اور القائمة كالتا :

1. التنافس الرياضي (قبل، أثناء، و بعد ا نافسة).
2. الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى.
3. ا هاز الف والإداري وا مهور.
4. ا اهات الأسرة و الرياضة.
5. واجبات وأ ال التدريب الرياضي.

1.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي ا رتبطة با نافسة الرياضية:

حساب متوسط الرتب لبنود ور ا نافسة الرياضية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على ور ا نافسة الرياضية عند مستوى دلالة 0.001.ب تلف إمكانيات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنود ا ور الثا .

جدول (26) متوسطات الرتب لبنود ور ا نافسة الرياضية على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور ا نافسة الرياضية	ا فياس متوسط الرتب	ا فياس رتبة البند	ا ور متوسط الرتب	ا ور رتبة البند
3	أشعر بالقلق من عدم مقدر على الأداء بصورة جيدة ا نافسات ا امة.	33,87	4	6,33	1
4	أخشى من احتمال إصاب أثناء اشتراكي ا نافسة.	28,17	27	5,32	7
8	أعتقد أن ا طلوب م ا نافسة يفوق قدرا و إمكانيا .	22,62	50	4,29	10
14	تواجه ضغوط ا نافسة تفوق مقدر على ملها.	25,54	36	4,75	9
16	قبل اشتراكي ا نافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.	31,78	14	5,97	4
21	يصعب علي التحكم انفعالا اه أخطاء الآخرين.	29,18	23	5,53	6
28	من الصعب أن أعود يا الطبيعية بسرعة بعد ا ز ة.	30,42	19	5,73	5
34	أشعر با وف والتوتر نتيجة لاهتمامي الزائد با نافسة.	32,08	10	6,04	3
40	مكافئة الفوز لا تساوي ا هد البد والنفسي الذي أبذله.	32,51	8	6,14	2
41	تل تواز عند اقتراب ا نافسة	25,96	33	4,89	8

ويتضح من خلال ا دول السابق أنه قد اختلفت متوسطات الرتب للبنود ور ا نافسة الرياضية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 6.33 عند البند: أشعر بالقلق من عدم مقدر على الأداء بصورة جيدة ا نافسات ا امة؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى ا ور؛ والرتبة 04 على ا قياس ككل.وبلغ أد متوسط للرتب 4.29 عند العبارة: أعتقد أن ا طلوب م ا نافسة يفوق قدرا و إمكانيا ؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخ ة على ا ور والرتبة 50 على ا قياس(مصادر الضغوط النفسية) ا تكون من 55 بند

ومن خلال ما سبق د أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأث ا على الرياضي الناشئ هي كالتا :

- شعور الكث من الناشئ بالقلق بسبب عدم مقدرتم على الأداء بصورة جيدة ا نافسات ا امة.
- يؤكد الكث من الناشئ أن مكافئة الفوز لا تساوي ا هد البد والنفسي الذي يبذلونه.
- خوف العديد من الناشئ وتوترهم نتيجة لاهتمامهم الزائد با نافسة.
- شعور الكث من الناشئ بالقلق من الصعب السيطرة عليه ا نافسة.

8.8 .2 أهم عوامل الضغط النفسي ا رتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات ا ياة الأخرى:

قمنا ساب متوسط الرتب لبنود ور ا نافسة الرياضية على الدرجـة الكليـة للمحـور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث وجد أن هنـاك فـروق ذات دلالـة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على ا ور ا امس - عنـد مستوى دلالة 0.001.ب تلف إمكانات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنود ا ور ا امس؛كما يوضحها ا دول التا :

جدول (27) متوسطات الرتب لبنود ور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات ا ياة الأخرى على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور الدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات ا ياة	ا قياس		ا ور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
10	تراكم علي الواجبات ا درسية نتيجة انتظامي التدريب.	31,52	15	5,05	6
19	أضطر لعمل أكثر من شيء وقت واحد بسبب مشاغل التدريب	31,85	13	5,06	5
24	انتظامي التدريب عل أسهر لإ از الواجبات ا درسية.	34,84	2	5,61	1
31	لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.	32,93	7	5,31	3
32	الضغوط ا تواجه الرياضة تسبب التوتر و عدم التركيز الدراسة	28,19	26	4,42	8
38	فترات التدريب تتعارض مع فترات ا ذاكرة.	31,11	17	4,92	7
9	أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.	25,20	40	3,99	9
49	أجد صعوبة للتوفيق ب متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.	33,63	5	5,34	2
50	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات النوم يرجع ا كثرة التفك الأشياء ا أستطيع ا ازها الرياضة أو الدراسة.	33,09	6	5,30	4

يتب من ا دول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب للبنود ور الدراسـة وإدارة الوقـت ومتطلبات ا ياة الأخرى، حيث بلغ أعلى متوسط رتب بلغ أعلى متوسط رتب 5.61 عند البند: انتظامي التدريب عل أسهر لإ از الواجبات ا درسية؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 01 على مستوى ا ور؛ والرتبة 02 على ا قياس ككل.وبلغ أد متوسط للرتب 3.99 عند البند : أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخ ة علـى ا ور والرتبة 40 على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

ومن خلال ما سبق د أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأث ا على الرياضي الناشئ هـي كالتا :

- انتظام الرياضي التدريب علهم يسهرون لإ از الواجبات ا درسية

- صعوبة التوفيق ب متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.

- لا يتملك الكث من الناشئ الوقت للاستماع مع أصدقائهم وذلـك لوفـائهم بواجبـات التدريب.

- معاناة النشء من الاضطرابات النوم يرجع إ كثرة التفك الأشياء ا يـ ستطيعوا إ ازها الرياضة والدراسة.

3.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي ا رتبطة با هاز الف والإداري:

قمنا ساب متوسط الرتب لبنود ور ا هاز الف والإداري على الدرجة الكلية للمحـور والدرجة الكلية للمقياس مصادر الضغوط النفسية حيث وجد أن هنـاك فـروق ذات دلالـة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، وكذا على ا ور الرابع عند مستوى دلالة 0.001. ب تلف وإمكانات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنـود ا ـور الرابع؛كمـا يوضحها ا دول ا وا :

الذي يتب من خلاله أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لبنود ور ا هاز الف والإداري، حيث بلغ أعلى متوسط رتب 10.62 عند البند: ا درب هو الذي يـضع الأهـداف ويتخـذ القرارات؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأو على مستوى ا ور وعلى ا قياس ككل. وبلغ أد متوسط للرتب 1.26 البند : أرى أن ا درب لا يستطيع التقدم ستواي الرياضة.؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخ ة على ا ور وما قبل الأخ ة على مقياس مصادر الضغوط النفسية.

جدول(28) متوسطات الرتب لبنود ور ا هاز الف والإداري على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور ا هاز الف والإداري	ا قياس		ا ور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
9	أرى أن ا درب لا يستطيع التقدم ستواي الرياضة.	21,80	54	6,12	15
18	جهاز التدريب لا يقدر ا هد الذي أبذله التدريب أو ا نافسة	25,52	37	7,06	12

23	جهاز التدريب لا يراعي ظرو اصة " الدراسة الامتحانات الإصابة...ا "	26,79	30	7,37	10
30	أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق.	23,69	48	6,55	13
36	أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعب داخل الفريق.	28,29	25	7,78	9
37	يطالب ا ميع بالفوز ا باراة بأي وسيلة.	31,90	11	8,80	3
42	عندما افشل ا نافسة أشعر بصعوبة مقابلة جهاز التدريب.والزملاء.	32,21	9	8,79	4
43	يقيم جهاز التدريب والآخرون على نتيجة ا نافسة فقط.	26,20	31	7,25	11
47	ا درب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.	38,54	1	10,62	1
48	جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.	29,82	22	8,22	8
51	أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي ع .	31,18	16	8,57	6
52	يزداد شعوري با وف كلما ازداد عدد ا مهور.	30,97	18	8,58	5
53	يعاقب ا درب عندما افصر أي واجب من واجبات التدريب.	29,92	20	8,25	7
54	أواجه تعليقات سلبية من ا مهور ووسائل الإعلام عندما أفشل ا نافسة.	23,91	46	6,52	14
55	الرياضة ال أمارسها لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور.	34,53	3	9,52	2

ومن خلال ما سبق د أن أكثر عوامل الضغط النفسي ور ا هاز الف والإداري تأث ا على الرياضي الناشئ هي كالتا :

- أن ا درب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات النهائية دون إشراك الرياضي .
- اعتقاد الرياضي بأن الرياضة ال ارسونا لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور.
- أن ا ميع يطالبون النشء بالفوز ا باريات بأي وسيلة.
- عندما يفشل الرياضي لا يستطيعون مقابلة جهاز التدريب والزملاء.
- يزداد شعور الناشئ با وف كلما ازداد عدد ا مهور.
- شعورالكث من الناشئ بالضيق عندما يتحسن أداء زملائهم عنهم.

4.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي ا رتبطة با اهات الأسرة و الرياضة:

قمنا ساب متوسط الرتب لبنود ور ا اهات الأسرة و الرياضة على الدرجـة الكليـة للمحور والدرجة الكلية قياس مصادر الضغوط النفسية؛ وذاـك بتطبيـق اختبـار فريـدمن (Friedman Test)كما يوضحها ا دول التا :

جدول(29) متوسطات الرتب لبنود ور ا اهات الأسرة و الرياضة على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور ا اهات الأسرة و الرياضة	ا قياس		ا ور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
5	يعتقد والدي أن ارسة الرياضة سوف تضيع وق وتسبب فشلي الدراسة.	23,92	45	5,11	3
6	أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي	20,28	55	4,50	9
17	أشترك ا نافسة رغم رفض والدي	21,82	53	4,72	8
22	فظ والدي من اشتراكي ا نافسة يرجع إ خوفه على من الإصابة	27,22	28	5,65	1
29	والدي لا يستطيع تقد ساعدات اللازمة لاستمراري التدريب	22,50	51	4,82	6
35	يقدم والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.	25,52	38	5,34	2
44	والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي الرياضة ا أمارسها	23,84	47	5,07	4
45	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل ا نافسة.	23,27	49	4,99	5
46	يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تع الشديد	22,16	52	4,81	7

بلغ أعلى متوسط رتب ور ا اهات الأسرة و الرياضة 5.65 عند البند: فظ والدي من اشتراكي ا نافسة يرجع إ خوفه على من الإصابة؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 28 على ا قياس ككل. وبلغ البند: أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي أد متوسط للرتب بقيمة: 4.50؛ وقد احتل الرتبة الأخ ة على مقياس مصادر الضغوط النفسية أيضا.

وعليه د أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأث ا ور ا اهات الأسرة و الرياضة هي:

- فظ الوالدين لاشتراك أبناهم ا نافسة نتيجة خوفهم عليهم من الإصابة.
- لا يتلقى النشء أي تشجيع من أفراد الأسرة إلا حالة الفوز.
- اعتقاد الوالدين أن ارسة الرياضة تضيع الوقت وتسبب الفشل لأبنائهم الدراسة.
- عدم اهتمام الوالدين بالتعرف على مدى تقدم مستوى أبنائهم الرياضة.

5.8.8. أهم عوامل الضغط النفسي ا رتبطة بواجبات وأ ال التدريب:

حساب متوسط الرتب لبنود ور واجبات وأ ال التدريب على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية قياس مصادر الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريـدمن (Friedman Test)كما يوضحها ا دول التا :

جدول(30) متوسطات الرتب لبنود ور واجبات وأ ال التدريب على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور واجبات وأ ال التدريب	ا قياس		ا ور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
1	أشعر بنقص قدرا لعدم فيق الواجبات ا طلوبة م التدريب	25,36	39	6,22	8
2	تواجه صعوبات نقلة الانتقال إ مكان التدريب	24,96	42	6,13	9
7	أشعر بعدم تقدمي مستوى الأداء بالرغم من استمراري التدريب.	24,99	41	6,12	10
11	ل التدريب أكثر من قدرا ولا أستطيع التكيف معه	24,11	44	5,92	12
12	تواجه ضغوط نفسية وبدنية عل لدي عدم الرغبة التدريب	25,88	34	6,34	6
13	أعتقد أن مستوى أدائي التدريب لا يتقدم بالسرعة ا كنت أ ناها.	28,99	24	7,05	3
15	أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة التدريب بالرغم من انتظامي فيه.	25,73	35	6,29	7
20	لا أجد من يشجع وير اهتمامي و الانضمام التدريب	27,08	29	6,53	4
25	تؤثر طول فترات التدريب على معنويا .	24,94	43	6,12	11
26	أشعر بالإرهاق حيا ا اصة بسبب انتظامي التدريب	25,97	32	6,35	5
27	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث نفسي ا لل.	31,86	12	7,68	1
33	أحتاج لفترات راحة طويلة ب وحدات التدريب لاستعادة الشفاء	29,85	21	7,24	2

بلغ أعلى متوسط رتب ور ا اهات الأسرة و الرياضة 7.68 عند البند: عدم تنـوع أسلوب التدريب يبعث نفسي ا لل؛ ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة 12 على ا قيـاس ككـل. وكانت رتبة البند: ل التدريب أكثر من قدرا ولا أستطيع التكيف معـه، الأخـ ة علـى مستوي ا ور، واحتل الرتبة 44 على مقياس مصادر الضغوط النفسية أيضا.

وعليه د أن أكثر عوامل ور ا اهات الأسرة و الرياضة تأث ا على الرياض الناشئ هي:

- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث نفس الناشئ ا لل وعدم الرغبة التدريب.
- حاجة الرياضي الناشئ إ راحة طويلة ب وحدات التدريب للاستعادة الشفاء والاسترخاء.
- اعتقاد الناشئ أن مستوى أدائه التدريب لا يتقدم بالسرعة ا يتمناها.
- افتقاد النشء إ من يشجعهم ويثر اهتمامهم و الانضمام إ التدريب.
- شعور الكث من الناشئ بالإرهاق حياتم ا اصة بسبب انتظامهم التدريب.

9.8 أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

للإجابة على هذا التساؤل قمنا بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test) عرفة متوسط الرتب اور قائمة أعراض الضغط النفسي، وكذا متوسط الرتب لكل بند من بنود ا ور عرفة أعراض ومؤشرات الضغط النفسي الأكثر ظهورا لدى الرياضي الناشئ .

جدول (31): متوسط الرتب اور قائمة أعراض الضغط النفسي للرياضي الناشئ .

ن=206

رقم المحور	اور قائمة أعراض الضغط النفسي	ا فياس متوسط الرتب	ا فياس رتبة المحور	كا²	مستوى الدلالة
1	الأعراض النفسية	2,17	1	36.45	0,001
2	الأعراض الفيزيولوجية	1,74	3		
3	الأعراض السلوكية	2,09	2		

بلغ ور الأعراض النفسية الرتبة الأو على قائمة أعراض الضغط النفسي توسـط 2.17؛ يليه ور الأعراض السلوكية توسط رتب 2.09؛ وأخ ا ور الأعراض الفيزيولوجية.

ونستشف ا سبق إ اختلاف مؤشرات الضغط النفسي من حيث ظهورها وأ يتها بالنسبة للرياضي الناشئ و كن ترتيب ا اور الثلاث حسب الأ ية الظهور وذلك كالتا :

1. الأعراض النفسية .2. الأعراض السلوكية. 3. الأعراض الفيزيولوجة.

1.9.8. أعراض ومؤشرات الضغط النفسية الأكثر ظهورا لدى الرياضي الناشئ :

حساب متوسط الرتب لبنود ور الأعراض النفسية على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية قياس أعراض الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريدمن (FriedmanTest)كما يوضحها ا دول التا :

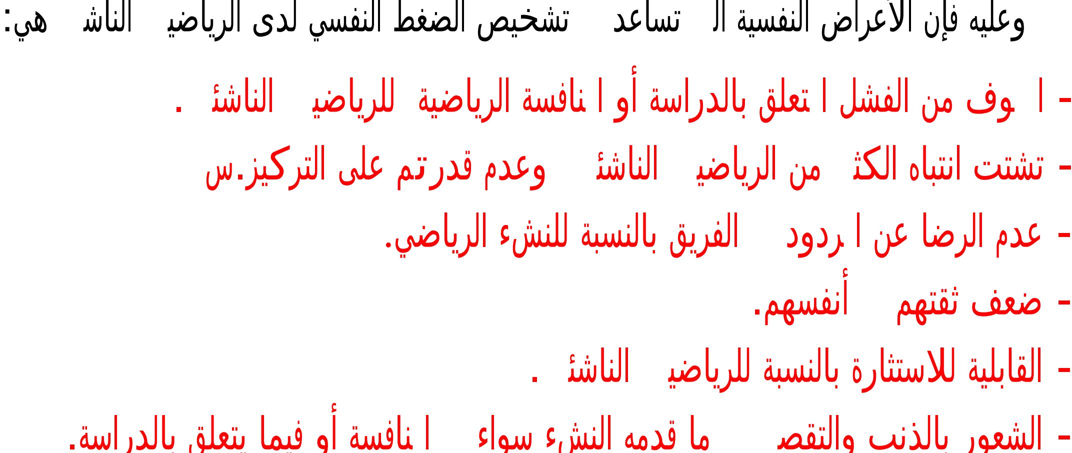
جدول(32) متوسطات الرتب لبنود ور الأعراض النفسية على الدرجة الكلية للمحور وا فياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور الأعراض النفسية	ا فياس متوسط الرتب	ا فياس رتبة البند	ا ور متوسط الرتب	ا ور رتبة البند
1	الشعور با لل وعدم الرغبة التدريب	14,94	14	6,66	10
2	ا مول ا ركي وا يل للتثاؤب	14,64	17	6,50	11
3	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز	17,19	3	7,64	2

4	ضعف الثقة النفس	13,84	22	6,13	13
5	القابلية للاستثارة	17,00	5	7,58	4
6	ا وف من الفشل	17,91	2	8,03	1
7	الشعور بالذنب والنقص	16,07	6	7,11	5
9	زيادة ا ساسية اه النقد	15,47	12	6,86	8
10	الشعور با وف من ا نافس	15,08	13	6,73	9
14	ا وف من ا ز ة	15,78	8	7,01	6
16	عدم الرضا عن مردودي الفريق	17,16	4	7,64	3
25	الشعور بعدم الكفاءة	14,03	19	6,22	12
26	الشعور بعدم السيطرة	15,57	10	6,88	7

ت ز النتائج ا وضحة ا دول أن أعلى متوسط رتب 8.03 كان للمؤشر ا ـوف مـن الفشل؛ وقد احتل هذا البند الرتبة الثانية على مقياس أعراض الضغوط النفسية من حيث الأ ية والظهور لدى أفراد العينة، وبلغ أد متوسط رتب 6.13 عند العرض: ضعف الثقة الـنفس؛ ونفس البند احتل الرتبة 22 على ا قياس.



وعليه فإن الأعراض النفسية اا تساعد تشخيص الضغط النفسي لدى الرياضي الناش هي:

- ا وف من الفشل ا تعلق بالدراسة أو ا نافسة الرياضية للرياضي الناشئ .
- تشتت انتباه الكث من الرياضي الناشئ وعدم قدرتم على التركيز.س
- عدم الرضا عن ا ردود الفريق بالنسبة للنش الرياضي.
- ضعف ثقتهم أنفسهم.
- القابلية للاستثارة بالنسبة للرياضي الناشئ .
- الشعور بالذنب والتقص ما قدمه النش سواء ا نافسة أو فيما يتعلق بالدراسة.

2.9.8. أعراض ومؤشرات الضغط السلوكية الأكثر ظهورا لدى الرياضي الناشئ :

حساب متوسط الرتب لبنود ور الأعراض السلوكية على الدرجـة الكليـة للمحـور والدرجة الكلية قياس أعراض الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test)كما يوضحها ا دول التا :

جدول(33) متوسطات الرتب لبنود ور الأعراض السلوكية على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور الأعراض السلوكية	ا قياس		ا ور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
8	إظهار ا شاعر السلبية و الآخرين	13,79	23	5,72	7
11	سرعة النرفزة مع " ا درب –الزملاء- ا نافس "	15,50	11	6,36	3
13	اللجوء للدفاع بدل ا جوم	18,41	1	5,42	10
15	السلوك العدوا اه الآخرين	12,95	28	5,72	8
17	عدم القدرة على مل أعباء التدريب	13,73	24	6,47	2
18	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء	15,66	9	6,00	5
19	زيادة أخطاء الأداء	14,42	18	6,13	4
20	عدم القدرة على الالتزام بالواجب ا طلوب	14,68	16	5,77	6
27	الغياب أو التأخر عن ا صص التدريبية	13,93	20	5,39	11
28	فقدان الرغبة الاشتراك التدريب وا نافسة	12,90	29	5,53	9
29	الرغبة الانسحاب من الفريق	13,23	26	7,50	1

تب من خلال النتائج ا عروضة ا دول السابق أن أول العرض الـذي تـصدر قائمـة ا ؤشرات السلوكية كان الرغبة الانسحاب من الفريق توسط رتب 7.50، وكـان مؤشـر الغياب أو التأخر عن ا صص التدريبية آخر الترتيب توسط رتب 5.39.

وعليه فإن الأعراض السلوكية الأكثر ظهورا ال تساعد تشخيص الضغط النفسي لـدى الرياضي الناش وال أفرزتا ا عا ة الإحصائية هي:

- الرغبة الانسحاب من الفريق.
- عدم القدرة على مل أعباء التدريب.
- سرعة النرفزة مع الآخرين.
- زيادة أخطاء الأداء.
- عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء.
- عدم القدرة على الالتزام بالواجب ا طلوب.

3.9.8. أعراض ومؤشرات الضغط الفيزيولوجية الأكثر ظهورا لدى الرياضي الناشئ :

حساب متوسط الرتب لبنود ور الأعراض الفيزيولوجية على الدرجة الكلية للمحـور والدرجة الكلية قياس أعراض الضغوط النفسية؛ وذلك بتطبيق اختبار فريدمن (Friedman Test)كما يوضحها ا دول التا :

جدول(34) متوسطات الرتب لبنود ور الأعراض الفيزيولوجية على الدرجة الكلية للمحور وا قياس.

ن=206

رقم البند	بنود ور الأعراض الفيزيولوجية	ا قياس		ا ور	
		متوسط الرتب	رتبة البند	متوسط الرتب	رتبة البند
12	نوبات من الدوار (الدوخة)	13,03	27	2,81	5
21	تأخر عودة النبض إ ا الة الطبيعية بعد التدريب	13,89	21	2,94	3
22	ارتفاع معدل النبض وقت الراحة	14,71	15	3,07	2
23	الشكوى من التعب والآ العضلي	15,85	7	3,28	1
24	زيادة معدلات الشكوى من الأمراض	13,66	25	2,90	4

تبـ النتائج ا عروضة ا دول أن أعلى متوسط رتب 3.28 وكان للعرض الشكوى من التعب والآ العضلي؛ وقد احتل هذا البند الرتبة السابعة على مقياس أعراض الضغوط النفـسية من حيث الأ ية والظهور لدى أفراد العينة، يليه ارتفاع معدل النبض وقت الراحة تأخر عودة النبض إ ا الة الطبيعية بعد التدريب و زيادة معدلات الشكوى من الأمراض، وبلـغ أد متوسط رتب 6.13 عند العرض: نوبات من الدوار (الدوخة)؛ ونفس البند احتل الرتبـة 27 على ا قياس.

الفصل التاسع
مناقشة النتائج

الفصل التاسع:
مناقشة النتائج

1.9.تمهيد:

ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته واستنادا للعرض السابق البحث ـدى صـحة فرضيات الدراسة ضوء نتائج التحليل الإحصائي، نسعى هذا ا زء إ تفـسـ النتـائج ا توصل إليها ومقارنتها بالدراسات السابقة عرفة مدى اتفاقها أو تعارضها معها، و مـايلي مناقشة نتائج الدراسة.

2.9. يتعرض النشء الرياضي لمستوى مرتفع من الضغط النفسي:

كشفت نتائج الدراسة ا الية عن ارتفاع مستويات الضغط النفسي للرياضـيـ الناشـئ ، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إ 66,02% واقعة الال ا رتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لقائمة (مصادر الضغوط النفسية)، وهذا يـ أن الـنشء أكثـر شـعورا بالضغوط النفسية ويرجع السبب ذلك إ عدة عوامل كتلك ا تعلقة بالتـدريب الرياضـي، وا نافسة الرياضية، وا اهات الأسرة و ارسة النشء للرياضة وما يرتبط بعلاقة النشء با هاز الف والإداري وا مهور والزملاء من الرفاق وما يرتبط بالدراسة وإدارة الوقت وكذا متطلبات ا ياة الأخرى.

وقد أشارت الدراسات السابقة إ تعرض النشء الرياضي لضغوط عالية متعلقة بعدة عوامل حيث تش دراسة موراي 1998 إ أن زيادة مصادر الضغوط النفسية للرياضـيـ تقـود إ حدوث الإناك البد والانفعا والعقلي ويطلق عليه الاحتراق لدى الرياض ، ا يـؤدي إ نقص الدافعية والاهتمام بالنشاط (موراي John F.Murray, 1998 ص 9).

كما أشارت دراسة أسامة راتب 2001 إ تزايد مصادر الضغوط النفسية الـ تواجـه الرياضي الناشئ وال تؤدي إ ارتفاع مستويات الضغط ومن أهم هذه ا صادر:

- الارتفاع ا بالغ فيه أ ال التدريب.
- الاهتمام الزائد با كسب أكثر من الاهتمام بالرياضي.
- ا وف من الفشل وعدم الكفاءة.

- وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- عدم التوفيق ب متطلبات التدريب ومتطلبات ا ياة اليومية.
- ضعف الاتصال ب ا درب واللاعب .
- الوعي بالنتائج السلبية لضغوط التدريب.

وأظهرت نتائج الدراسة ا الية أيضا إ ظهور أعـراض (مؤشـرات) الـضغط النفـسية والفيزيولوجية والسلوكية لدى الرياضي الناشئ وال يستدل با عن وجود الضغط النفـسي حيث أن نسبة 61.17 % من أفراد العينة لديهم أعراض الضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية لقائمة أعراض الضغط النفسي واقع ال ال ا رتفع، وهذه النسبة ملفتة للاهتمام ـ ا يـ ز أن الضغط الذي يشعر به الرياضي الناشئ وصل إ مستويات مرتفعة. وعليه فقـد قـق مـا حاولت الفرضية الأو الإجابة عنه.

3.9. أثـر اخـتلاف النـشاط الرياضـي(جمـاعي - فـردي) لـدى الـنشء علـى مـستويات الضغط النفسي :

أظهرت نتائج الدراسة ا الية أنه لا توجد فروق مصادر وأعراض الضغط النفسي بـ الرياضي الناشئ ا مارس للأنشطة ا ماعية وا مارس للأنشطة الفردية على كـل ا ـاور الثلاث لقائمة أعراض الضغط النفسي وا اور ا مسة لقائمة مصادر الضغط النفسي ونستشف ا سبق أن أعراض ومصادر الضغط النفسي للممارس لأنشطة الفردية تكاد تكون هي نفسها ال يتعرض ا الناشئ ا مارس للأنشطة ا ماعية،

وعليه تتفق نتائج الدراسة ا الية مع ما أشارت إليه دراسة كل من، زاريتـسكي Zaritsky؛ وسوكول - Sokol؛ وفيفان - Vivan 1992، إ عدم وجود فروق ب الرياضي مـصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة. (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص 179).

إلا أن نتائج دراستنا تلف مع ما توصل إليه أسامة الأصفر1999 دراسته عن وجود فروق ب الناشئ ا مارس للأنشطة ا ماعية والفردية مصادر الضغوط النفسية ا تعلقة بالتدريب الرياضي وا اهات الأسرة و الرياضة ومصادر الضغوط النفـسية ا رتبطـة بـإدارة الوقـت و تطلبات النشء الرياضي وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة (أسامة الأصفر 1999ص.129).

4.9. أثر تباين سنوات الممارسة الرياضية لدى النشء على مستويات الضغط النفسي :

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق بـ الرياضيـ الناشئـ أعـراض ومـصادر الضغوط النفسية وفقا لسنوات ا مارسة الرياضية، لـ :(أقل من 03 سنوات - مـن 03 إ 05 سنوات - أكثر من 05 سنوات).

أي أن الرياضيـ الناشئـ ختلف سنوات ا مارسة (ا ة الرياضية) يعانون تقريبا مـن نفس مصادر وأعراض الضغط النفسي، ونستشف ا سبق أن يع مصادر الضغط النفسي ثل مصدرا هاما للرياضيـ الناشئـ باختلاف سنوات ا مارسة الرياضية ولديهم تقريبا نفس أعراض الضغوط النفسية.

وتؤكد دراسة (ساب وهيبنستركر 1978). أن حوا 37% من النشء الكبار، و24% من النشء الأصغر سنا لديهم الرغبة الانسحاب. بسبب الضغوط النفسية ا تواجههم (سـاب وهيبنستركر 1978ص.142)

كما أشار(أسامة راتب 1997) دراسته إ أن السنوات ا ديثة تـشـ الـدلائل إ الارتفاع الكب لدرجة ل التدريب تدريب الناشئـ أو تدريب ا ستوى العا .و حالة زيادة ا مل الذي يؤديه الرياضي أثناء التدريب وا ياة اليومية (الدراسة - متطلبـات ا يـاة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء ل التدريب ليصبح الرياضي ت ضغوط عالية، وقـد تؤدي به إ الاحتراق النفسي الانسحاب من الرياضة. (أسامة راتب 1997 أ ص.12)

وقد توصلت دراسة كل من زاريتسكي Zaritsky؛ وسوكول - Sokol؛ وفيفان - Vivan 1992 أن ا مارسـ ا دد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من ا مارسـ الذين لديهم خ ة ارسة أك . (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص178).

كذلك تطابق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصل إليه (أسامة الأصفر1999) دراسته أنـه توجد فروق مصادر الضغوط النفسية ا رتبطة بالتدريب الرياضي وا اهـات الأسـرة ـو الرياضة وكذلك العوامل ا رتبطة بالدراسة وإدارة الوقت وهذا وفقا لسنوات ا مارسة الرياضية بالنسبة للممارسـ ا دد والذين عندهم خ ة رياضية. (أسامة الأصفر 1999ص125).

ونستشف ا سبق ومن الدراسات السابقة أن ا مارس ا دد يتعرضون لضغوط أك من الذين لديهم خ ة ارسة أك لاف ما توصلت إليه دراستنا أن الرياضي الناشئ للفئـات العمرية (أقل من 3سنوات - من 3 سنوات إ 5 سنوات - أكثر من 5 سـنوات) يتعرضـون لنفس أعراض الضغط النفسي تقريبا و ثل م يع عوامل الضغط النفسي مصادر هامة وهـذا رغم الفروق مدة ا مارسة.

وقد نرجع السبب إ نقص ا ة الكافية رغم الأقدمية ا مارسة الرياضية وكذلك لعدم قدرتم على مواجهة هذه العوامل الضاغطة لنقص الأساليب ا لائمة مواجهة الضغوط (عدم قدرتم على إدارة الضغوط وكيفية التعامل معها)كذلك ر ا ومن ب الأسباب ا امة الأخـرى هو عدم قيق نتائج رياضية كب ة ووضع أهداف تفوق قـدراتم وإمكانيـاتم التـدريب وا نافسات الرياضية وخوفهم الزائد من الفشل ا يسبب م ضغوط شديدة.

وقد تتعدد الأسباب كتلك ا تتعلق با اهات الأسرة ومطالبتهم بتحقيق الفوز، وكـذا ا هاز الف والإداري الذي رمهم من ا فزات وا كافئات ا ادية حالة عدم ققهم لنتائج رياضية مرضية ا يسبب م ضغوطا كب ة تؤثر بالسلب على دراسـتهم ومتطلبـات ا يـاة الأخرى ...ا .

ويدعم ما سبق ما توصلت إليه دراسة هارليـك وآخـرون 2000 نيوزيلانـد - New Zealand. أن ضغط وتأ الآباء كان له علاقة هامة مـستوى الاحتـراق النفـسي لـدى الرياضي الناشئ لرياضة التنس، وقد خرجت الدراسة بتوصيات واقتراحات عملية وهي أ ية س خ ات لاء التنس الناشئ . (هارليك وآخرون 2000 ص 36).

وتبـ كذلك دراسة مي 1986 ا أجريت أستراليا - وانبلي Wembley - Australia إ الدور ا ام الذي يلعبه (ا درب - الإداري) فهم وإدارة الضغط النفسي الرياضـات الصغرى عند الناشئ (مي 1986.ص 56).

5.9. أثر متغير السن (14 - 16 و 16 - 18 سنة) في اختلاف مستويات الضغوط النفسية للرياضيين:

أظهرت نتائج الدراسة ا الية عن وجود فروق ب الرياضي الناشئ أعمار (14 - 16 سنة) ومن (16 - 18 سنة). أعراض الضغط النفسي وذلك على ور الأعراض النفسية وكذلك على الدرجة الكلية للقائمة وهذا يدل أن الرياضي الناشئ الصغار تظهر لديهم أعرض الضغط أكثـر من النشء الأك سنا وخاصة ا تعلقة بالأعراض النفسية مقارنة بالأعراض الفيزيولوجية والسلوكية.

وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا ب الرياضي الناشئ أعمار(14 - 16 سنة) ومن (16 - 18 سنة) مصادر الضغوط النفسية ا رتبطة بالتدريب الرياضي وا نافسة الرياضية وا اهات الأسرة و الرياضة وعلاقة الناشئ با هـاز الفـ والإداري والـزملاء وا مهور والدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات ا ياة الأخرى، ونستنتج ا سبق أن كـل هـذه العوامل النفسية ثل مصادر هامة ميع أفراد العينة مع اختلاف سنهم (ناشئ كبار - ناشئ صغار). وعند مقارنة نتائج هذه الدراسة بنتائج بعض الدراسات السابقة د:

أن نتائج الدراسة ا الية تتفق مع ما أشارت إليه دراسة سنجر 1986 ال نفت وجـود أي علاقة ب متغ السن ومستويات الاحتراق النفسي. (رضا مسعودي 2003 ص 156).

وتب دراسة زاريتسكي Zaritsky؛ سوكول - Sokol؛ فيفـان - Vivan 1992 أن أهـم مصادر الضغوط النفسية للنشء الرياضي هي: (عدم القدرة على إدراك الوقت - عدم التوفيـق ب متطلبات ا ياة النوعية - الدراسة الأكاد ية - ا وف من الفشل ا نافسة الرياضـية أو الامتحانات الأكاد ية) (زاريتسكي وسوكولن، فيفان.1992.ص 179).

ويؤكد ما سبق أسامة راتب 1997 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية وال قد تؤدي إ الاحتراق النفسي هي عدم قدرة الناشئ التوفيق ب متطلبات التدريب ومتطلبات ا ياة الأخرى (أسامة راتب 1997 ب ص.31)

و تلف دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة كل من تـايلورTaylor ودانيـال Daniel، ولايت Laith وبروك Burthe 1990 أن الرياضي الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الأك سنا. (تايلور وآخرون 1990.ص 50).

وتش نتائج دراسة أورليك Orlick1974 إ وجود اختلاف عوامل وأسباب انسحاب النشء من الرياضة تبعا تغ العمر الس ، ومن ذلك أقل من 10 سـنوات الـسبب الرئيـسي

لانسحابم يرجع إ عدم توفر فرصة اللعب، كذلك خ ات النجاح والفشل. أما النشء الأكثر من 10سنوات فقد أظهرت النتائج أن لديهم مصادر ضـغوط متعـددة ومتداخلـة (أورليـك 1974.ص 27).

كن تفسـ ما توصلت إليه الدراسة ا الية عدم وجود فروق ب الرياضي الناشئ عوامل الضغط النفسي وال ثل مصادر كب ة وهامة م مع اختلاف أعمارهم الزمنية. حيث تش الدلائل إ أن برامج التدريب تشهد زيادة كب ة أ ـال التـدريب سـواء بالنـسبة للرياضي الأصغر سنا أو الأك سنا ر ا تفوق قدراتم بعض الأحيان ا يتسبب الزيـادة التعب وبالتا تصبح ثل ديات صحية؛ هذا و د أن هات ا رحلت من العمر (14 - 16 سنة) ومن(16 - 18 سنة) هامة بالنسبة للناشئ من حيث الدراسة فنجد فيها ا رحلة ا توسطة وكذلك ا رحلة الثانوية ا يؤدي إ زيادة الضغوط النفسية ا رتبطة بالدراسة.

ونظرا لأ ية ا رحلت العمريت فإن الناشئ لا تلك القدرة على تنظيم أوقـات الدراسـة والتدريب، وتزداد هذه ا شكلة مع فترة الامتحانات أو ا نافسات وكذلك مع انتشار ظـاهرة الدروس ا صوصية ا عل الناشئ ت الضغوط باستمرار (الدراسة، الدروس ا ـصوصية، التدريب، الامتحانات، وا نافسات الرياضية).

و الأخ كن القول أنه لا يوجد اختلاف التعرض صادر الضغوط النفسية للرياضي الناشئ من (14 - 16 سنة) و(16 - 18 سنة)، لكن توجد فروق ط الاستجابة ـا، وهذا ما عل الأصغر سنا أكثر تعرضا لأعراض الضغط النفسي.

6.9. أثر متغير الجنس (ناشئين - ناشئات) على مستويات الضغط النفسي:

أشارت نتائج الدراسة ا الية إ وجود فروق ب ا نس (الناشئ والناشئات) أعراض الضغوط النفسية وذلك على ا اور الثلاث وكذا الدرجة الكليـة للقائمـة حيـث كـشفت التحليلات الإحصائية عن تكرر مؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بشكل أك لدى الناشئات مقارنة بالناشئ ، حيث بدا الناشئات أكثر تأثرا بالـضغوط النفـسية مقارنـة بالناشئ وقد يفسر ذلك بعدم قدرهن على مل عوامل الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها

وبالتا ظهور الأعراض (ا ؤشرات) لديهن أكثر مقارنة بالناشئ الذين لديهم قدرة على ضبط عوامل الضغط.

وأظهرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية ب الناشئات والناشئ م ـصادر الضغوط النفسية ا رتبطة مل التدريب الرياضي وا نافسة الرياضية (قبل - أثناء - بعد) وكذا الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى لصا الناشئات. بينما ا صادر ا تعلقة با اهات الأسرة وا هاز الف والإداري فلا توجد فروق ب الناشئ والناشئات فكليهما ثلان مصادر هامة بالنسبة م.

و كن القول أن أ ال التدريب الرياضي وا نافسة الرياضـية والدراسـة وإدارة الوقـت ومتطلبات ا ياة الأخرى ثل مصادر ضغوط نفسية هامة وكب ة بالنسبة للرياضيات الناشـئات مقارنة بالرياضي الناشئ .

ويدعم ما سبق ما أشارت إليه دراسة، زاريتسكي Zaritsky؛ سـوكول Sokol؛ فيفـان - Vivan 1992 أن الطالبات لديهن ضـغوط أكثـر مـن الطـلاب (زاريتـسكي وسـوكول فيفان.1992ص 78).

و كن تفسـ ذلك أن الناشئات لديهن ضغوط أكثر متعلقة بأ ـال التـدريب مقارنـة بالناشئ قد يرجع السبب إ التعب البد والانفعا وعدم الشعور بالتقدم ا ستوى كنتيجة للتدريب الزائد Over Training؛ و ثل ا نافسات الرياضية مصادر ضغوط كب ة ر ـا بـسبب قلقهن وخوفهن الشديد من الفشل قيق ا كسب أو كنتيجة للخ ات السابقة.أما الضغوط ا تعلقة بالدراسة وإدارة الوقت هو عدم قدرتن على التوفيق ب التدريب والدراسة ومتطلبـات ا ياة الأخرى.

7.9. أهم عوامل الضغط النفسي وأكثرها تأثيرا على النشء الرياضي.

أسفرت نتائج الدراسة ا الية أنه توجد مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى الرياضـي الناشئ وقد اختلفت أ يتها وتأث ها وذلك على أفراد العينة كمـا توضـحها ا ـداول من(24حـ 29) وا دول(24) يوضح أ ية عوامل الضغط والأكثر تأث ا على النشء الرياضي حسب الترتيب التا : حيث جاء مصدر الضغط ا تعلق بالتنافس الرياضي (قبل، أثناء، وبعـد ا نافسة) ا رتبة الأو تليه العوامل ا رتبطة بالدراسة، إدارة الوقـت، متطلبـات ا يـاة

الأخرى، و ا رتبة الثالثة تأ ا صادر ا تعلقة با هاز الف والإداري وا مهور، ا رتبـة الرابعة تأ ا اهات الأسرة و الرياضة، وأخ ا واجبات وأ ال التدريب الرياضي.

1. التنافس الرياضي (قبل، أثناء، وبعد ا نافسة).
2. الدراسة، إدارة الوقت، متطلبات ا ياة الأخرى.
3. ا هاز الف والإداري وا مهور.
4. ا اهات الأسرة و الرياضة.
5. واجبات وأ ال التدريب الرياضي.

1.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالمنافسة الرياضية :

أشارت نتائج الدراسة ا الية إ أن ضغوط ا نافسة تتصدر عوامل الضغط من حيث درجة الشدة والأ ية لدى النشء الرياضي(عينة البحث)، ومن أكثر بنود ا ور أ ية ما يلي:

- شعور الكث من الناشئ بالقلق بسبب عدم مقدرتم علـى الأداء بـصورة جيـدة ا نافسات ا امة

- يؤكد الكث من الناشئ أن مكافئة الفوز لا تساوي ا هد البـدـ والنفـسي الـذي يبذلونه.

- خوف العديد من الناشئ وتوترهم نتيجة لاهتمامهم الزائد با نافسة.

- شعور الكث من الناشئ بالقلق الذي من الصعب السيطرة عليه ا نافسة.

- عدم تقبل العديد من الناشئ ا ز ة وصعوبة العودة إ ا ياة الطبيعية بعـد ا نافـسة الرياضية

- يصعب علي الكث من الناشئ التحكم انفعالاتم اه أخطاء الآخرين.

ويؤكد ذلك أسامة راتب 1999 أن الضغوط النفسية النا ة عن ا شاركة ا كثفة للناشـئ كن أن تؤدي إ القلق الزائد الغ الصحي، وتنقص من قيمة وفائدة ا مارسة الرياضية للناشئ كمصدر استمتاع واستمرار الناشئ ت هذه الضغوط لفترات طويلة قد يؤدي إ الاحتـراق النفسي، واختيار الناشئ التحول إ رياضة أخرى، أو الانسحاب من الرياضة أو الاسـتمرار ا مارسة مع نقص فاعلية الإ از وان النشء هذه ا الة ينظر إ الرياضة من منظور ضيق هو

ا كسب وا سارة فقط، وذلك ثل مصدر للتهديد وتد قيمة الذات والذي يسبب مستويات عالية من الضغوط (أسامة راتب 1999 ج ص391 - 392).

ويش أسامة الأصفر 1999 دراسته إ أن أهم مصادر الضغوط النفسية ا تعلقة با نافسة الرياضية هو القلق الزائد قبل ا نافسة، ا وف من الفشل، مكافأة الفوز ا نتظرة لا تساوي ا هد الذي يبذلونه ا نافسة، ا وف من الإصابات الرياضية (أسامة الأصفر 1999 ص 120).

وتؤكد دراسة كل من فونتا Fontani.G - بونفازي Bonifazi.M - لوبـو Lupo.C - مارتيلي Martelli.D - ما Maffei.D - كاميلي Cameli.S - بولدوري Polidori.F 1998، أن أهم مصادر الضغوط النفسية للمنتخب الوط للناشئ للكرة الطائرة ايطاليا بروما ديـدا مرتبط با نافسة الرياضية (فونتا وآخرون 1998 ص 25).

وتش دراسة ت Tierney 1988 إ وجود ثلاثة مصادر رئيسية تسبب الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ هي عدم قدرة النشء على تنفيذ ا هام (الواجبات) ا طلوب إ ازها ا سابقة، أ ية الفوز لتقدير شخصيته وذاته ب أقرانه، ا وف من الفشل(ت 1988.ص 9).

وأشارت دراسة كروكر Crocker 1989 إ أن أهم مصادر الضغوط النفسية عند الناشئ لفريق الكرة الطائرة Juniors بطولة كندا هي ضغوط متعلقة با نافسات الرياضية. (كروكـر 1989.ص 204).

وتب دراسة جولد .Gould؛ بتلشكوف. Petlichkoff 1988 أن ا صارع الناشئ يعانون من درجة عالية من قلق ا نافسة وينظرون للمنافسة على أنا مصدر للتوتر وعدم الاستمتاع، وأن تقييمهم لقدراتم وذواتم يكون عادة منخفضا (جولد وبتشكوف 1988.ص 64).

وتش دراسة مورجان Morgan وآخرون 1987 إ أن أسباب الاحتراق النفـسي لـدى الرياضي الناشئ يرجع إ زيادة الشعور با وف من الفشل ا نافسات الرياضية.

وتش دراسة كلافورا Klavora.P - 1975 إ أن أهم مصدر للـضغط النفـسي بالنـسبة للرياضي الناشئ والأكابر ا دارس العليا لكرة القدم والسلة ال أمريكا متعلق بأ يـة ا نافسة الرياضية (كلافورا 1975.ص 149).

كذلك تش دراسة أورليك؛ Orlic.T.D1974 أن أهم مـصادر الـضغوط الـ أدت إ انسحاب النشئ من الرياضة هي التركيز على ا نافسة ال ناجح (الاهتمام بالفوز). (أورليـك 1974.ص 27).

كما تش دراسة لارسون Larsson.G - ؛ كـوك Cook.C.A - ؛ سـتارن Starrin.B - 1988 أن أهم مصادر الضغوط النفسية لفريق النخبة السويدي لرياضة الغولف .Golf بفنلـدا - Finland هو الإدراك والتقدير السا للرياضي لظروف ا نافسة (لارسون وآخرون 1988ص 23).

2.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة الأخرى:

ويأ هذا ا صدر ا رتبة الثانية من حيث درجة التأث والأ ية للضغوط النفـسية لـدى النشء الرياضي و كن ذكر أهم الضغوط ا تعلقة بهذا ا ور فيما يلي:

- انتظام الرياض التدريب علهم يسهرون لإ از الواجبات ا درسية
- صعوبة التوفيق ب متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.
- لا يتملك الكث من الناشئ الوقت للاستماع مع أصدقائهم وذلك لوفائهم بواجبـات التدريب.
- معاناة النشء من الاضطرابات النوم يرجع إ كثرة الـتفك الأشـياء الـ يستطيعوا إ ازها الرياضة والدراسة
- اضطرار الناشئ لعمل أكثر من شيء وقت واحد بسبب مشاغل التدريب.
- تراكم الواجبات ا درسية نتيجة الانتظام التدريب بالنسبة للنشء.

د أن أهم مصادر الضغوط هي تلك ال تتعلق بعدم كفاية الوقـت وإدارتـه وا تعلقـة بالدراسة والنجاح والتفوق الدراسي وا وف من الفشل وهذا لأ ية الدراسة بالنـسبة للـنشء وال تتطلب هود كب خاصة هذه ا رحلة - مرحلة ا توسط والانتقال إ مرحلة الثانوي وأ ية هذه الأخ ة الأقسام النهائية (التحض لشهادة البكالوريا) وما يتعلـق بالتـدريب والانتظام فيه وأ ية ا نافسات بالنسبة م، حيث يضطر النشء إ إ از الواجبات أوقـات متأخرة من الليل أو التغيب ا ستمر عن التدريب لإ از ما يـستطع إ ـازه مـن واجبـات مدرسية.كل هذا يؤدي إ أعباء بدنية ونفسية تفوق قدرات النشء الرياضي.

ونتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب 1997 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي هو عدم التوفيق بـ متطلبات التدريب ومتطلبات ا يـاة الأخـرى (أسـامة راتـب 1997أص31).

ويؤكد ذلك أسامة الأصفر دراسته 1999 أن أهم مصادر الـضغوط النفـسية للـنشء الرياضي تتعلق بعدم التوفيق بـ واجبات الدراسة وما يرتبط با مـن امتحانـات و ـض ات ومتطلبات التدريب وما يرتبط به من التعب البد وكذلك ا نافسات الرياضية ا تتطلب ا زيد من الوقت وا هد. (أسامة الأصفر 1999 ص124).

وتبـ دراسة زاريتسكي Zaritsky؛ سوكول - Sokol؛ فيفـان - Vivan 1992 أن أهـم مصادر الضغوط هي عدم القدرة على إدراك الوقت - عدم التوفيق بـ متطلبات ا ياة النوعيـة والدراسة الأكاد ية.ا وف من الفشل ا نافـسة الرياضـية أو الامتحانـات الأكاد يـة. (زاريتسكي وسوكول فيفان.1992.ص 178).

وتشـ دراسة سـاب وهيبنـستركر؛ Sapp.M - et Haubenstricker.J - 1978 أن رغبتهم الرياضيين الناشئ الانسحاب ليس ات سلبية، ولكن لأن لديهم اهتمامات أخرى (سـاب وهيبنستركر 1978ص 145).

كما تشـ دراسة مد عبد العاطي 1998 أن أهم الضغوط النفسية والاحتراق النفسي ا تواجه الرياضيـ هي الضغوط ا رتبطة بصعوبة تنظيم الوقت (أسامة الأصفر 1990.ص 42)

3.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بالجهاز الفني والإداري:

ويأ هذا ا صدر ا رتبة الثالثة من حيث الترتيب والأ ية وأكثر تسببا إحداث الضغوط النفسية لدى النشء الرياضي و كن تفسـ ها كما يلي:

- أن ا درب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات النهائية دون إشراك الرياضيـ .
- اعتقاد الرياضيـ بأن الرياضة ا ارسونا لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور.
- أن ا ميع يطالبون النشء بالفوز ا باريات بأي وسيلة.
- عندما يفشل الرياضيون لايستطعون مقابلة جهاز التدريب والزملاء.
- يزداد شعور الناشئ با وف كلما ازداد عدد ا مهور.

- شعورالكث من الناشئ بالضيق عندما يتحسن أداء زملائهم عنهم.
- يعاقب ا لدرب الناشئ عندما يقصرون أي واجب من واجبات التدريب.
- أن جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من اهتمامهم باللاعب .

ونتفق دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة أسامة الأصفر 1999 البيئة العربية أن أهـم مصادر الضغوط للناشئ وال تل ا لرتبة الأو من حيث الأ ية هي:

- مطالبة ا هاز الف والإداري وا مهور وأعضاء الفريق الرياضي بالفوز ا باراة بأي وسيلة
- الأساليب السلبية للمدرب اه اللاعب
- أن اللاعب الناشئ يعتقد أن ا لدرب لا يستطيع أن يتقدم ـستواه الرياضـة الـ ارسها (أسامة الأصفر 1999.ص167).

ويدعم ما سبق ما أشار إليه أسامة راتب 1999 أن التدريب الرياضي جوهره نوع مـن الاتصال، حيث أن كل فعل يقوم به ا هاز الف والإداري يتطلب الاتـصال مـع الآخـرين وا قيقة أن ا لدرب الناجح له القدرة ا يدة على الاتصال (التعامل) مع اللاعب ، ور ا يتضح ذلك عندما نلاحظ فشل الكث من ا لدرب ، حيث يرجع ذلك غالبا إ ضـعف مهـارتم الاتصال مع اللاعب أكثر من ضعفهم كفاءتم الفنية والبد نية (أسامة راتب ج ص31)

هذا وتؤكد دراسة مي P. - Meaney 1986 على الدور ا ام الذي يلعبـه (ا ـدرب - الإداري) فهم وإدارة الضغط النفسي الرياضات الصغرى عند الناشـئ (أسـتراليا - ومبلي. Australia - Wembley) (مي 1986.ص 49)

ويرى سيلفا Silva. 1990 أن أهم مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للرياضـي هي الإحباط الناتج من اولة إرضـاء الآخـرين (ا ـدرب، الآبـاء، الـزملاء، ا مهـور) (سلفا.1990.ص 20).

ويش مد حسن علاوي 1998 أن أهم مصادر الضغوط النفسية ال تقع على اللاعـب وا لرتبطة با لدرب هو أسلوب تعامل ا لدرب مع اللاعب ومطالبة ا هاز الف والإداري للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته. (حسن علاوي 1998أ ص.26)

وت ز دراسة كلاس بنجام Bengamin وديفد David1997 أن من أهم مصادر الضغوط لدى اللاعب هي تلك ا لرتبطة بأ ية الآخرين(مثـل: الـزملاء. ا ـدرب. الآبـاء. الإداري.

ا كام.ا). أي أنم يتأثرون بانطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم ا نافسة وأن أحـد مصادر الضغوط ا امة للرياضي تأ نتيجة لاستجابات ا مهور وتقـدير الـذات. (جـيمس بنجاه .1997.ص 35).

كما يؤكد دراسة مورجان Morgan وآخرون 1987 على أن الاتـصال بـ ا ـدرب واللاعب مهارة ذات أ ية كبـ ة ب أن يتميز با ا درب كأن يكون موضع ثقـة اللاعـب ، نب الأسلوب السلـ ، الاهتمام بتقد ا علومات ا سن من أداء اللاعب والاستماع ا يد م واستعمال مهارات الاتصال ا يدة التعامل مع اللاعب (مورجـان وآخـرون 1987ص 107)

وتدعم ما سبق دراسة حسن أبو عبدة 1993 أن النقد السلـ من ا درب للاعب يؤدي إ زيادة كبـ ة القلق لدى اللاعب ومن زيادة مصادر الضغوط النفسية. (حسن أبـو عبـدة 1993 ص).

4.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة:

ويأ هذا ا صدر ا رتبة الرابعة من حيث درجة الشدة والأ ية للضغوط النفسية لـدى النشء الرياضي و كن تفسـ ها كما يلي:

- فظ الوالدين لاشتراك أبناهم ا نافسة نتيجة خوفهم عليهم من الإصابة.
- لا يتلقى النشء أي تشجيع من أفراد الأسرة إلا حالة الفوز.
- اعتقاد الوالدين أن ارسة الرياضة تضيع الوقت وتسبب الفشل لأبنائهم الدراسة.
- عدم اهتمام الوالدين بالتعرف على مدى تقدم مستوى أبنائهم الرياضة.
- مواجهة النقد والتعليق القاسي من أفراد الأسرة عند فشل النشء ا نافسة الرياضية.
- لا يستطيع الوالدين تقد ا ساعدات اللازمة لأبنائهم لاستمرارهم التدريب.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه أسامة الأصفر دراسته البيئـة العربيـة 1999 أن الـنشء الرياضي يعا من ضغوط نفسية نتيجة لا اهات أفراد الأسرة و الرياضة مثل:

- الاعتقاد ا اطئ للوالدين بأن ا مارسة الرياضية تضيع الوقت وتسبب الفشل الدراسة.
- وخوفهم الشديد و فظهم اشتراك أبنائهم ا نافسات الرياضية.
- والاهتمام الزائد با كسب والفوز وا صول على ا كافآت الكبـ ة.
- ارسة النشء للرياضة إرضاء لوالديه (أسامة الأصفر 1999 ص126).

ويؤكد هذا مع ما أشار إليه هارليك Harlick - M ومك ك ي MC. Kenzie 2000 بـأن ضغط الآباء كان له علاقة هامة حدوث الاحتراق النفسي لدى الرياضي الناشئ لرياضـة التنس نيوزيلاند New - Zealand، ومدى تأث هؤلاء الآباء على إشراك أبنائهم ومـن بـ مصادر الضغط كذلك عدم قيق ا تعة للنشء عند ا مارسة.(هارليك وآخرون 2000 ص36)

وكذلك تش دراسة توماس Thomas ورايدك Raedeke 1997 أن الرياضـي يكونـون أكثر تأثرا بالضغوط وأكثر عرضة للاحتراق إذا كانت ارستهم للرياضـة لأسـباب تـرتبط بالإجبار من جانب أفراد الأسرة. (توماس ورايدك 1997.ص 369).

هذا وأكدت دراسة إسكان لون Scanlon T.K؛ لويس وايـت Lewth waite.R 1988 أن الرياضي الناشئ لرياضة ا صارعة كان أداؤهم منخفضا (البطولات النهائية للمـصارعة) وكانوا أقل استمتاعا با شاركة نتيجة لضغوط خارجية من الآبـاء لاسـتمرارهم ا مارسـة (إسكان لون وآخرون 1988.ص 48).

وت ز دراسة جيفلا بونتا Gevla Bonita. 1991 أن الاحتراق النفسي يتحدد مـن خـلال عوامل متعددة نفسية اجتماعية للاعب . إضافة إ ا ات الشخصية السابقة. ومـدى أ يـة وقيمة ا شاركة الرياضية بالنسبة لأفراد الأسرة. (جفلا بونتا 1991.ص 80).

ويؤكد هذا مد عبد العاطي 1998 البيئة العربية أن من ب أهم الضغوط النفسية الـ تواجه الرياضي وتؤثر على مستوى أدائهم وقد تؤدي إ حدوث الاحتراق - ضغوط مرتبطة بنص تقدير الذات واساندة الاجتماعية من الآخرين (أسامة الأصفر. 1999.ص 126).

5.7.9. أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بواجبات وأحمال التدريب الرياضي:

و هو ا صدر الذي جاء ا رتبة ا امسة من حيث درجة الشدة والأ ية للضغوط النفسية لدى النشء الرياضي و كن تفس ها كما يلي:

- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث نفس الناشئ ا لل وعدم الرغبة التدريب.
- حاجة الرياضي الناشئ إ راحة طويلة ب وحـدات التـدريب للاسـتعادة الـشفاء والاسترخاء
- اعتقاد الناشئ أن مستوى أدائه التدريب لا يتقدم بالسرعة ا يتمناها.

- افتقاد النشء إ من يشجعهم ويث اهتمامهم و الانضمام إ التدريب.

- شعورالكث من الناشئ بالإرهاق حياتم ا اصة بسبب انتظامهم التدريب.

ويدعم هذا ما أشارت إليه دراسة فولـب وكيـل؛ Volp.A et Kiel.U 1987 إ أ يـة استخدام الأساليب ا لائمة لنقص مصادر الضغوط ا رتبطة واقف التدريب ال تواجه السباح (فولب وكيل 1987.ص 375).

وتوضح دراسة وينبورج غولد weinberg & Gould 1995 أن الرياضي يتعرضون لضغوط نفسية نتيجة للتدريب الزائد والاستجابة السلبية اه التدريب (وينبورج وجولد 1993.ص 38).

وتؤكد دراسة مورجان Morgan W.P وآخرون 1988 أن ارتفاع شدة ل التدريب تـؤثر سلبا على اضطراب ا الة ا زاجية، وعدم التكيف النفسي للسباح (مورجان وآخرون 1988ص 408).

وتوضح دراسة تارا tara وج ي Gary وكينث Kenneth 1991 أن مـن بـ مـصادر الضغوط ال تواجه رياضيي النخبة القمة هي ضغوط التدريب الزائد (تارا وآخرون 1991ص 113).

وت ز دراسة ملك فرسون؛ Mc. Pherson.B وآخرون 1980 أن من أهم مصادر الـضغوط ال يتعرض ا السباحون الناشئون كندا، وال قد تؤدي إ انسحابم من ارسة الرياضـة هي عدم شعورهم بالتقدم ا ستوى. (ملك فرسون وآخرون 1980ص 475).

وتوضح دراسة أسامة الأصفر 1999 أن أهم مصادر الضغوط تتعلق بـ : ل التدريب ال تفوق قدرات الناشئ ولا يستطيع التكيف معه (أسامة الأصفر 1999 ص.119)

ويش أسامة راتب إ ما سبق أن تعرض الناشئ لضغوط نفسية مرتبطة بواجبات وأ ـال التدريب الرياضي نتيجة لتكيفه السل ذه الضغوط و دث عدم الرغبة التـدريب وتقـل الدافعية عنده وا ماس وبالتا تظهر عنده أعراض التدريب الزائد Over Training (أسامة راتـب 1997 ص 18).

و تلف دراستنا إ ما أشارت إليه دراسة جيل - Gill؛ وهند رسـون - Henderson؛ بار ان - Pargman 1995 أن الضغوط ا رتبطة بالتدريب الزائد احتلت ا رتبـة الأو مـن حيث درجة الأ ية (جيل وآخرون 1995.ص 24).

8.9. أهم أعراض الضغط ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

بعد أن لاحظنا من خلال نتائج الدراسة ا الية تنوع مصادر الضغوط النفسية ال تواجه الرياضيين الناشئين وال تمثل ضغوط هامة وكبيرة بالنسبة لهم، سنحاول هذا الجانب من الدراسة التعرف على جملة الآثار والاستجابات ال تحدثها الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين.

و يمكن ترتيب محاور مقياس أعراض الضغوط النفسية حسب أهمية ظهورها لدى الرياضيين الناشئين وذلك كما يلي:

حيث أظهرت نتائج الدراسة ا الية أن الأعراض النفسية تأتي في المرتبة الأولى من حيث ظهورها لدى النشء الرياضي ثم تليها الأعراض السلوكية وأخيرا الوظيفية (الفيزيولوجية).

حيث يشير حسن علاوي 1998 إلى أن الأعراض لا تظهر دفعة واحدة، إذ غالبا ما تظهر الأعراض النفسية مبكرة بعض الشيء، ثم يلي ذلك الأعراض الوظيفية وكذا الأعراض السلوكية وا رتبطة بالأداء وقدرات الرياضي، والأعراض السالفة الذكر تشكل العلامات الواضحة ال تسهل على المدرب الرياضي ملاحظتها وال يكثر ظهورها عند اللاعب في حالة الإجهاد أو تعرضهم لضغوط نفسية عالية (حسن علاوي 1998أ ص 23).

كما يرى أسامة راتب أن الأعراض النفسية تمثل أهمية كبيرة لتشخيص التدريب الزائد والاحتراق النفسي وخاصة أن الأعراض الفيزيولوجية وحدها لا تكفي بسبب الفروق الفردية الكبيرة بين اللاعبين فضلا على أنها تظهر عادة في مرحلة متأخرة من التدريب الزائد مما يقلل من فائدتها في التشخيص (أسامة راتب 2001.ص 257).

1.8.9. أهم الأعراض النفسية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

نتعرض من خلال عرض وتحليل نتائج هذا المحور إلى مدى ظهور الأعراض النفسية للضغط النفسي لدى الرياضيين الناشئين بسبب تعرضهم لمختلف مصادر الضغوط النفسية، ونوضح أهم الأعراض النفسية ال تظهر لدى الرياضيين الناشئين كالتالي:

 الخوف من الفشل المتعلق بالدراسة أو المنافسة الرياضية للرياضيين الناشئين.

 تشتت انتباه الكثير من الرياضيين الناشئين وعدم قدرتهم على التركيز.

 عدم الرضا عن المردود في الفريق بالنسبة للنشء الرياضي.

 ضعف ثقتهم في أنفسهم.

 القابلية للاستثارة بالنسبة للرياضي الناشئ .

 الشعور بالذنب والتقص ما قدمه النشء سواء ا نافسة أو فيما يتعلق بالدراسة.

وتؤكد دراسة ت ؛ Tierney 1988 أن أهم أعراض الضغوط النفسية لـدى الرياضـي الناشئ هي ا وف من الفشل (ت 1988.ص 14).

ويش إ هذا جولد وبتشكوف 1988 دراستهما إلىأن الناشئ الذين يتميزون بدرجة عالية من حيث قلق ا نافسة ينظرون للمنافسة على أنا مصدر للتوتر وعـدم الاسـتمتاع، وأن تقييمهم لقدراتم وذواتم يكون عادة منخفضا (جولد وبتشكوف 1988.ص 64).

2.8.9. أهم الأعراض السلوكية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

سنحاول من خلال ما أسفرت عليه نتائج الدراسة ا الية عرض و ليل نتائج هذا ا ور إ مدى ظهور الأعراض السلوكية للضغط لدى الرياضي الناشئ بسبب تعرضهم ختلف مصادر الضغوط النفسية، ونوضح أهم الأعراض السلوكية ا تظهر لدى الرياضي الناشئ كالتا :

 الرغبة الانسحاب من الفريق

 عدم القدرة على مل أعباء التدريب

 سرعة النرفزة مع الآخرين.

 زيادة أخطاء الأداء

 عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء

 عدم القدرة على الالتزام بالواجب ا ططي

وتش إ ما سبق دراسة ت ؛ Tierney 1988 أن أهم أعراض الضغوط السلوكية لـدى الرياضي الناشئ هي عدم قدرة النشء الرياضي على تنفيذ ا هام (الواجبات) ا طلوب إ ازها ا سابقة (ت 1988.ص 14).

وتب دراسة مورجان W.P Morgan وآخرون 1988 أن ارتفاع شدة ل التدريب تـؤثر سلبا على اضطراب ا الة ا زاجية، وعدم التكيف النفسي للسباح (مورجان وآخرون 1988.ص 20)

كذلك تش دراسة مورجان Morgan وآخرون 1987 إ زيـادة الاسـتجابات الـسلبية للناشئ و نفسه والتدريب والآخرين. وا فاض معدل الإ از (مورجان وآخرون 1987.ص 114).

وهذا ما تش إليه دراسة ساب وهيبنستركر؛ Sapp.M - et Haubenstricker.J - 1978 أن نسبة عالية من النشء ع وا عن عدم رغبتهم الاستمرار رياضتهم ا وسم القـادم بـسبب للضغوط النفسية ال تواجههم. (ساب وهيبنستركر 1978ص 142).

3.8.9. أهم الأعراض الفيزيولوجية للضغوط وأكثرها ظهورا لدى الرياضيين الناشئين:

نتعرض من خلال عرض و ليل نتائج هذا ا ور إ مدى ظهور الأعـراض الفيزيولوجيـة للضغط لدى الرياضي الناشئ بسبب تعرضهم ختلف مصادر الضغوط النفسية، ونوضح أهم الأعراض الفيزيولوجية ال تظهر لدى الرياضي الناشئ كالتا :

 الشكوى من التعب والآ العضلي.
 ارتفاع معدل النبض وقت الراحة.
 تأخر عودة النبض إ ا الة الطبيعية بعد التدريب.
 زيادة معدلات الشكوى من الأمراض.

وتظهر هذه الأعراض عند الزيادة مصادر الضغوط ا تعلقة بأ ـال التـدريب الزائـد وا نافسة وعدم التوفيق بـ كل هذا ومتطلبات الدراسة والأشياء الأخرى.

ويش أسامة راتب 1997 إ ما سبق أن تعرض الناشئ لضغوط نفسية مرتبطة بواجبـات وأ ال التدريب الرياضي نتيجة لتكيفه السلا ذه الضغوط و دث عدم الرغبة التـدريب وتقل الدافعية عنده وا ماس وبالتا تظهر عنده أعراض التـدريب الزائـد Over Training) أسامة راتب (1997 ب ص 18.21).

خاتمة البحث

حاولت الدراسة ا الية الكشف عن مستوى الضغط النفسي لدى الرياضـيـ الناشـئ والفروق مستويات الضغط النفسي لديهم باختلاف ا صائص الفردية للرياضي الناشـئ (النشاط الرياضي، سنوات ا مارسة، السن، ا نس) على قائمة أعراض الضغط النفسي وقائمـة مصادر الضغط النفسي؛ وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات ا تعلقة بأهم العوامل وا صادر الأكثر تسببا إحداث الضغط النفسي لدى النشء الرياضـي وأعـراض الـضغط ومؤشراته الأكثر ظهورا لدى الرياضي الناشئ .

بعد ليل وإثراء متغ ات البحث نظريا، وإعداد أداة والاستعانة بقائمة مـصادر الـضغوط النفسية مع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 206 ناشئ وناشئة ينتمون إ تلف أندية ا زائر العاصمة، وبعد ع البيانات ومعا تها إحصائيا وعرضها و ليلها وتفس ها ومناقـشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة؛ توصـلت نتـائج الدراسة إ مايلي:

أولا: يتعرض النشء الرياضي ستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما تظهر لديه بـشكل كب أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجية والسلوكية. ا يدل على وقوع الـنشء الرياضي ت وطأة الضغوط النفسية وعدم قدرته على التكيف معها.

ثانيا: عدم وجود فروق مصادر وأعراض الضغط النفسي بـ الرياضـي الناشـئ ا مارس للأنشطة ا ماعية وا مارس للأنشطة الفردية على قائمة أعراض الـضغط النفـسي وقائمة مصادر الضغط النفسي.

ثالثا: يعا الرياضي الناشئ باختلاف سنوات ا مارسة الرياضية إ نفـس مـستويات الضغط النفسي، ويتعرضون بنفس ا ستوى صادر الضغط، كما تظهر لديهم أعراض الضغوط بشكل متماثل.

رابعا: تظهر أعراض الضغط النفسي وخصوصا الأعراض النفسية بـشكل أكـ لـدى الرياضي الناشئ الأقل سنا (14 - 16 سنة)، مقارنة بالناشئ الأك سـنا (16 - 18 سـنة)، ح يتعرض الرياضي الناشئ بنفس ا ستوى لعوامل ومسببات الضغط النفسي.

خامسا: توجد فروق بـ الناشئ والناشئات أعراض الضغوط النفسية، حيث أشـارت نتائج الدراسة ا الية إ ظهور أعراض ومؤشرات الضغط النفسية والفيزيولوجيـة والـسلوكية بشكل أك لدى الناشئات مقارنة بالناشئ ، وكذلك توصلت النتائج إ أن الإناث أكثر تعرضا من الذكور صادر الضغوط النفسية ا رتبطة مل التدريب الرياضي، وا نافسة الرياضية (قبل - أثناء - بعد)، وكذا الضغوط النفسية ا تعلقة بالدراسة وإدارة الوقت ومتطلبات ا ياة الأخرى.

سادسا: أسفرت نتائج الدراسة ا الية على وجود مصادر ومسببات متعـددة للـضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ ، وأهم هذه العوامل وأكثرها تأث اً وتسببا إحداث الـضغط النفسي هي:

 أن ا درب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.

 انتظام الناشئ التدريب عله يسهر لإ از الواجبات ا درسية.

 الرياضة ا ارسها الرياضي الناشئ لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور.

 شعور الناشئ بالقلق من عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة ا نافسات ا امة.

 د الرياضي صعوبة للتوفيق بـ متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.

 معانات الناشئ من اضطرا بات النوم بسبب كثرة التفك الأشياء ا يستطع إ ازها الرياضة أو الدراسة.

 عدم كفاية الوقت بالنسبة للناشئ للاستمتاع مع أصدقائه وذلـك وفـاءًا لواجبـات التدريب.

 يعتقد الرياضي الناشئ أن مكافئة الفوز لا تساوي ا هد البد والنفسي الذي يبذله.

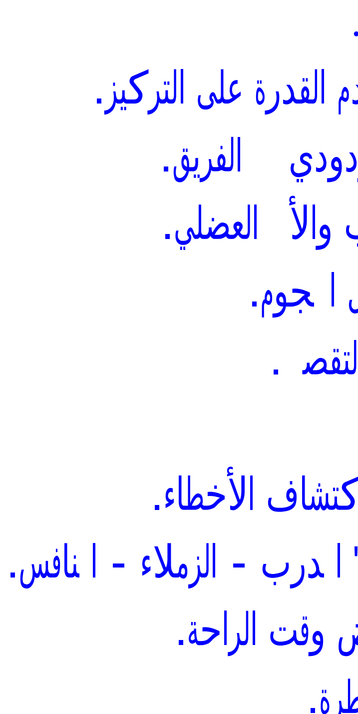
 عندما يفشل الرياضي ا نافسة فإنه يشعر بصعوبة مقابلة جهاز التدريب والزملاء.

 شعور الرياضي الناشئ با وف والتوتر نتيجة لاهتمامه الزائد با نافسة.

 مطالبة ا ميع الناشئ بالفوز ا باراة بأي وسيلة.

 عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث نفس الرياضي الناشئ ا لل.

سابعا: كشفت نتائج الدراسة ا الية عن تكرر مؤشرات الضغط النفسية بشكل كب لدى الرياضي الناشئ تليها الأعراض السلوكية الفيزيولوجية؛ وأن أكثر الأعراض ظهورا هي:



- ا وف من الفشل.
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز.
- عدم الرضا عن مردودي الفريق.
- الشكوى من التعب والأ العضلي.
- اللجوء للدفاع بدل ا جوم.
- الشعور بالذنب والتقص .
- ا وف من ا ز ة.
- عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء.
- سرعة النرفزة مع " ا درب - الزملاء - ا نافس.
- ارتفاع معدل النبض وقت الراحة.
- الشعور بعدم السيطرة.

الاقتراحات والتوصيات

بناءا على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، سنحاول تقد توجيهات خاصة يستفيد منها؛ ا دربـ والإداري وا هتمـ بالرعاية النفسية للرياضيـ الناشئـ ، على النحو التا :

أولاً - توعية و سيس ا سئول عن الصحة النفسية والقائمـ على الرعاية النفـسية للناشئـ الرياضيـ من (أولياء أمور - ا دربـ - الإداريـ) بضرورة الاهتمام بظـاهرة الضغط النفسي وخصوصا ومع ارتفاع مستوياته وتعدد مصادره ومسبباته وظهور لة من الأعراض (ا ؤشرات) والاستجابات النفسية والسلوكية وكـذا الفيزيولوجيـة ا رتبطـة بالضغوط، وهذا من أجل القيام راجعة دورية وتقييم مستمر للـضغط النفـسي لـدى الرياضيـ الناشئـ عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعـه وا فاضه عن ا ستويات ا عتدلة والبحث العوامل ا تسببة إحداث الضغط النفسي.

ثانيـاً: طيط برامج التدريب بطرق علمية، وإدخال أسـاليب الإثـارة والتـشويق وتشجيع النشء الرياضي على مواصلة التدريب، و مع الأخذ بعـ الاعتبـار قـدرات وإمكانيات النشء وعدم تعارضها مع الأهداف ا ـسطرة. ومراعـاة فتـرات الراحـة والاسترجاع الكافية بـ حصص التدريب.

ثالثا: التركيز على الأداء بدل التركيز على ا كسب فقط، ووضع أهـداف واقعيـة تتناسب وقدرات النشء الرياضي، ومكافأتم ماديا ومعنويا على أي تقدم رزونه.

رابعـا: عدم ضغط الوالدين على الأبناء اختيار الأنشطة الرياضية، وتقد ا ساعدة م وتقدير ا هد الذي يبذلونه ومشاركتهم خ ات النجاح والفشل، وكذا مل الآبـاء ا سؤولية مع ا دربـ والإداري لإ اح ا نامج التدريـ .

خامساً: تدعيم الاتصال بـ ا دربـ وا هاز الفـ واللاعـبـ وعـدم التفريـق أسلوب التعامل مع اللاعبـ وإشراكهم وضع الأهداف وا اذ القـرارات،. وتعويـد النشء الرياضي على التفكـ الا ا ، و نب التفكـ الـسلـ ا نافـسات الرياضـية.

ومراعاة ظروفهم من حيث أوقات التدريب وا نافسات يث لا تتعارض مـع ظـروف حياته الدراسية والامتحانات ومتطلبات ا ياة الأخرى ا).

سادساً: تعليم النشء الرياضي ا هارات النفسية وتثبيتها كـ : (الاسترخاء، والتصور العقلي) من أجل الأداء الأمثل، واكتساب هذه ا هارات تقلل مـن الـضغوط النفـسية و فض من التوتر والقلق.

سابعاً: زيادة مهارات التفاعل الوجدا برامج التدريب وذلك عن طريق العائـد النفسي، الذي يرفع من معنويات الرياضي الناشئ ويزيد من صلابته النفسية مواجهـة تلف الضغوط النفسية.

ثامناً: ضرورة الاهتمام بالتوجيه والاختيار ا ال الرياضي، مع الرعايـة الكاملـة للرياضي الناشئ صحيا ونفسيا وبدنيا واجتماعيا يقلل من الضغوط النفسية.

تاسعاً: إعداد برامج ودورات تدريبية للرياضي كيفيـة التعامـل أو مواجهـة الضغوط ا تعوق مشوارهم الرياضي والدراسي وتبص هم بالطرق والأساليب العلميـة للتغلب عليها.

وتستث الدراسة ا الية عددا من التوصيات والتساؤلات ال تتطلب ا زيد مـن الدراسة والبحث مستقبلا وأ ها:

1. أثر الضغوط النفسية على الأداء الرياضي لدى الرياضي الناشئ ورياضي ا ستوى العا
2. الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات والاكتئاب والقلـق لـدى الرياضـي الناشئ ورياضي ا ستوى العا .
3. العوامل النفسية والاجتماعية الرئيسية الاحتراق النفـسي لـدى الرياضـي الناشئ .
4. مصادر وأسباب الضغوط النفسية لدى الرياضي ا ستوى العا .
5. دراسة ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تلف الرياضات على حدا للرياضي .
6. إدراك الضغوط النفسية وعلاقته بالانسحاب من الرياضة لدى الرياضي الناشئ .
7. الضغوط النفسية ا نافسات الرياضية، مصادرها؛تأث ها؛ وكيفية التعامل معهـا لدى النشء الرياضي ورياضي ا ستوى العا .
8. وضع موعة من الأساليب والأدوات وا قاييس ال كن اسـتخدامها لتقـدير مستويات الضغط النفسي، وأعراضه ا ختلفة.
9. إدارة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها لدى الرياضي .
10. اقتراح برامج علاجية فض الضغوط النفسية لدى عينة من الرياضي .

المراجع

قائمة المراجع العربية

1. أ د مد عبد ا الق (1998): الصدمة النفسية، **مطبوعات جامعة الكويت، لس النشر العلمي، الكويت .**

2. إخلاص مد عبد ا فيظ (2002):التوجيه والإرشاد النفسي ا ال الرياضي، **طبعة أو ، مركز الكتاب والنشر، القاهرة.**

3. ارزوق .ف (1997): الكفالة النفسية للمصاب بالداء السكري ' اسـتراتيجيات ا قاومـة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي. **مذكرة ماجسة غ منشورة معهد علم النفس جامعة ا زائر .**

4. أسامة عبد الظاهر (1999): مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضـي الناشـئ ، **مـذكرة ماجسة منشورة جامعة حلوان، القاهرة.**

5. أسامة كامل راتب (2001):الإعداد النفسي للناشئ دليل الإرشـاد والتوجيـه للمـدرب وأولياء الأمور . **دار الفكر العر القاهرة.**

6. أسامة كامل راتب (1999أ):ا نافسة للنشء الرياضي .(الاختبارات النفسية والاجتماعيـة): **سلسلة الفكر العر التربية البدنية والرياضية العدد 25 دار الفكر العر القاهرة .**

7. أسامة كامل راتب (1999 ب): ا نافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي، علم النفس الرياضي ب النظرية والتطبيق، إصدار **ا معية ا صرية لعلم النفس الرياضي مـارس الإصـدار الأول ، القاهرة.**

8. أسامة كامل راتب (1999ج): النمو ا ركي (مدخل للنمو ا تكامل للطفل وا راهق): **دار الفكر العر القاهرة .**

9. أسامة كامل راتب (1997أ): قلق ا نافسة ضغوط التدريب واحتراق الرياضي. **دار الفكـر العر القاهرة**

10. أسامة كامل راتب (**1997** ب): احتراق الرياضي بـ ضغوط التدريب والإجهاد الانفعا **دار الفكر العر القاهرة.**

11. أسامة كامل راتب (**1997** ج):الإعداد النفسي لتدريب الناشئ دليل ا ـدرب وأوليـاء الأمور . **دار الفكر العر القاهرة.**

12. أسامة كامل راتب (**1995**): علم نفس الرياضة، **دار الفكر العر ، القاهرة.**

13. جان بنجام ستورا (**1997**):الإجهاد أسبابه علاجه، **تر ة أنطوان هاشـم . منـشورات عويدات , بـ وت لبنان .**

14. حسن أبو عبدة (**1993**): دراسة العلاقة بـ ة القلق التنافسي الرياضي وبعـض مـصادر الضغط النفسي لدى ناشىء كرة القدم، **الـلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان .**

15. حسن حر (**1997**):السلوك التنظيمي سلوك الأفراد ا نظمات، **دار زهـران للنـشر والتوزيع عمان الأردن .**

16. ديفد فونتانا (**1994**): الضغوط النفسية . **تر ة دي الفرماوي ورضا أبو سريع مراجعة فؤاد أبو حطب، مكتبة الأ لو ا صرية، القاهرة .**

17. رضا مسعودى (**2003**): الضغط ا هـ لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته، **مذكرة ماجستـ غـ منشورة معهد علم النفس . جامعة ا زائر .**

18. سعيد حسـ العزة، جودت عزة عبد ا ادي (**1999**): نظريات الإرشاد والعلاج النفـسي، **طبعة 1عمان الأردن .**

19. صلاح الدين مود علام (**1993**):الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامتريـة ليل بيانات البحوث النفسية والتربوية. **دار الفكر العر ، الطبعة الأو ، ا لقاهرة**

20. طوالبة مد عبد الر ان (**1999**): *مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمـي / اسـوب / دارس التابعة أربد وا فرق وعلجون وجرش،* مؤته للبحوث والدراسات، **الـلد 14، العدد 02، الأردن.**

21. عبد الستار إبراهيم (1998):الاكتئاب اضطراب العصر ا ديث، فهمه وأسـاليب علاجـه، **سلسلة عا ا عرفة، العدد 239 ا لس الوط للفنون والآداب الكويت .**

22. علي عسكر (2000):ضغوط ا ياة ..وأساليب مواجهتها، **دار الكتاب ا ديث الكويت** .

23. عويد سلطان ا شعان (2001): مصادر الضغوط العمل دراسة مقارنـة بـ ا ـوظف الكويتي ، وغ الكويتي القطاع ا كومي، **لة ا لك سعود. م 13 العلوم الإداريـة ص 71.الرياض .**

24. فاخر عاقل (1971): معجم علم النفس . **دار العلم للملاي ب وت .**

25. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية الطبعة 1 عمـان الأردن **. دار الفكر العر القاهرة .**

26. لطفي مد راشد (1992): و إطار شامل لتسي الضغوط العمل، وكيفية مواجهتها، **لة الإدارة العامة العدد 75 معهد الإدارة العامة الرياض السعودية** .

27. مد الزع / عباس الطلافحة (2003): النظام الإحصائي SPSS فهم و ليل البيانـات الإحصائية، **دار وائل للنشر، الأردن.**

28. مد السيد عبد الر ان (2000): علم الأمراض العقلية والنفسية، **دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.**

29. مد حسن علاوي (1998 أ): سيكولوجية الاحتراق للاعب وا درب الرياضي، **طبعة أو ، دار الكتاب والنشر، القاهرة .**

30. مد حسن علاوي (1998ب): سيكولوجية الإصابة الرياضـية، **دار الكتـاب للنـشر، القاهرة .**

31. مد حسن علاوي (1992):سيكولوجية التدريب وا نافسات، الطبعـة 7، دار ا عـارف، القاهرة.

32. مد حسن علاوي / مد عز الدين رضوان (1987): الاختبارات ا هاريـة و النفـسية ا ال الرياضي، **دار الفكر العر القاهرة**

33. مد حسن علاوي ' أسامة كامل راتب (1987): البحث العلمي ال ال الرياضي، **دار الفكر العر ، القاهرة .**

34. مقدم عبد ا فيظ(1993):الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، **ديوان ا طبوعات ا امعية، ا زائر.**

35. ا وسوي حسن (1998):الضغوط النفسية لدى العامل ال ا دمـة النفـسية .دراسـة عامليه، **الة التربوية ال لد 12 العدد07.**

36. موسى اللوزي (1999):التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، **دار وائل للطباعـة والنشر الأردن**

37. هيجان عبد الر ان بن أ د (1998):ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتـا . **معهد الإدارة العامة، الرياض السعودية.**

قائمة المراجع الأجنبية

1. *Benjainin james, J, David Collins (1997): Self l'rcsentational Sources of Competitive Stress During Performance. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol.l9, Mar.,PP. 17-35.*

2. *Cox .T. (1986) stress: 7th edition ; Macmillan Education L.T.D; London*

3. *Crocker –P-R-E (1989) : Evaluating stress management training under competition conditions . International – journal –of sport psychology – (Rome) 20 (3) ;July /sept 1989 ,P : 191-204.*

4. *fierney, j.,(1988): Stress in Age-group Swimmers, From What Sources do Young Athletes feel Pressure, and How should they and their Coaches deal with it'? Swimming Technique, 4,9-14.*

5. *Folkman.N.(1984): Personnel Control, Stress ,and coping a theoretical analysis, Journal Of Personality and a social Psychology .Vol.46; N:04.*

6. *Fontani,-G; Bonifazi,-M; Lupo,-C; Martelli,-G; Maffei,-D; Cameli,-S; Polidori,-F, (1998) : Influence of a volleyball match on cortisol response in young athletes.Coaching-and-sport-science-journal-(Rome) 3(1), 1998, 25-27, .*

7. *Gevla.B.,Jeme.l., (1991): Qualitative Investigation into Psychosocial Factors Underlying Bumout in Youth Sport. Dissertation Abstracts International, Feb.,52. 1003, P. 5508.*

8. Gill,K.,Henderson, J., pargman,D.;(1995): the type A Competitive Run: A Risk for Psychological Stress and injury, International Journal of Sport psycology, 10, 4_ 26

9. Gould,D.,Petlichkoff,L.,(1988): Psychological Stress and the Age_ group Wrestler, Human kinetics Publishers; 63-63.

10. Gould,-D; Tuffey,-S; Udry,-E; Loehr,-J,(1996): Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: analyse qualitative.) .Sport-psychologist-(Champaign,-III.) 10(4), Dec 1996, 341-366.

11. Gould,-D; Udry,-E; Tuffey,-S; Loehr,-J,(1996) : Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment ("Craquer" chez des joueurs de tennis juniors faisant de la competition: une evaluation quantitative psychologique.). Sport-psychologist-(Champaign,-III.) 10(4), Dec 1996, 322-340.

12. Grazianie.et al.(1998):Organizations: behavior, structure, and process, Illinois: Irwin

13. Harlick,-M; McKenzie,-A ,(2000) : Burnout in junior tennis: a research report. New-Zealand-journal-of-sports-medicine-(Auckland,-N.Z.) 28(2), Winter 2000, 36-39, .

14. john F.Murray,Ph.D.,(1998): Combating Burnout in Sport, Mental Equipment, NOV. Article, PP. 2-3.

15. Klavora,-P (1975) : Application of the spielberger trait state anxiety model and STAT in

pre –competition anxiety research .In proceedings – conference –North American Society for the psychology of sport and physical Activity ,pennsylvania state University, May 16-18 ,1976 ; Univrsity park, Pa , pennsylvania state University ;1975,p :141-149,.

16. Larsson ,-G ;Cook, -C-A ; Starrin, -B (1988) : A time and cost efficient stress inoculation training program for athletes : a stady of junior golfers . Scandinavian -journal –of –sports –sciences –(Helsinki ,-Finland) 10(1) ,Dec 1988, 23-28.

17. MC-Pherson, B.,Marteniuk. R., Tihanyi, J., & Clork, W., 39- (1980): The Social System of Age Group Swimmers: The Perception of Swimmers, parents, and Coaches. Canadian Journal of Applied SportSciences, 5. 142-475.

18. Meaney ,-P (1986) : Sources , effects and management of competitive stress . Sport s –coach- (Wembley , Aust) 9 (4) ,1986 ,P : 44-49 ;56.

19. Meaney,-P ,(1986) : Sources, effects and management of competitive stress (Sources, effets et organisation du stress de competition.).Sports-coach-(Wembley,-Aust.) 9(4), 1986, 44-49;56.

20. Morgan,W.P.Brown,B.R -Raglin .L,S,O,Connor P.J.,&Ellickson KA(1987): Psychological Monitoring of Over 'training and Staleness. British Journal of sports Medicine 21 (3:107-114).

21. -Morgan, W. P., Costill, D.L., Flynn, M.G., RaslinJ.S., &O'Come,P.J. (1988):Mood Disturbances FollowingIncreased Training inSwimmers- Medicine and Science In Sports and Exercise,20,408-414.

22. Orlick, T.D., (1974): The Athletic Dropout: A High Price for Inefficiency. Canadian Association for Health. Physical Educational Recreation Journal. PP. 21-27.

23. Paulhan.I. & Bourgeois M.(1995) : stress Coping ; les stratégies D ajustement à ladversite 2 eme Edition ; presses universitaires de France ;parie .

24. Sapp, M., Houbenstricker, J., ('1978): Motivation for Joining and Reasons for not Continuing Youth Sport Programs in Michigan American Alliana for Health,Physical Education, Recreation and Dance National Conférence, Kansis, Cky, Mo.

25. Scanlon, T.K, Lewthwaite , R., (1988): From Stress to Enjoyment, Parental and Coach Influences on Young, Human Kinetices Publishers, 41-48

26. Seggar, JF; Pedersen DN; Mc Gown, C., (1997): A Measure of Stress for Athletic Performance, Percept.. Mot skills, Feb, 84: 1,227-36.

27. Silva, J.M (1990): Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. Journal of Applied Sport Psychology 2, 5-20.

28. stora J ;p (1991) : Le stress 1ere Edition ; puf paris.

29. Tara K. Scanlan. Gary L. Stin & Kenneth Ravizza (1991): An In-depth Study of Former Elite Figure stakers Sources of Stress. Journal of Sport & Exercise Psychology 13, 103-120.

30. *Taylor,A.;Daniel, Leith, Burke(1990) : Perceived Stress Psychological Burnout and Paths to Turnover Intentions Among Sport Officials, Journal of` Sport Psychology,8,36-50.*

31. *Tomas,D., Raedeke, L., (1997): Is Athlete Burnout more than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol. 19. Pr. 369-417.*

32. *Volp, A., & Keil, U.(1957): The Relationship Between Performance, Intention to Drop out, and Interpersonal Conflict In Swimmers. Journal of Sport Psychology, 9,358-375.*

33. *Zaritsky, Sockol, Vivian , (1992): Student - Athlete StressAt the High School Level ,Boston Universtiy,178.*

الملاحق

ملحق رقم(01).

جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم

الأستاذ الفاضل : ....
الوظيفـــــــة:......................

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

الاستمارة ا عروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم بناء قائمة أعراض الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ

الباحث وا شرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي بناء القائمة ا نشودة وإثراء البحث في ال علم النفس الرياضي .

عنـوان البحـــــــث : الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ أعراضها ومصادرها

الدرجـــــة العلميـــة : درجة ا اجست .

المشـــــــــــــــرف: الأستاذ الدكتور / بوداود عبد اليم .

الهدف من استطلاع الرأي : بناء قائمة أعراض الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ .

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل با ساعدة استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة ا نشودة من حيث:

 **مدى مناسبة البنود ا قترحة للمقياس.**

 **إضافة بعض العبارات والبنود ال من شأنا إثراء ا قياس.**

 **حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود الغ مناسبة.**

ويقصد بأعراض الضغوط النفسية ا ؤشرات الدالة على وجـود ضـغوط نفـسية لـدى الرياضي الناشئ من خلال علاقاتم ا يط الرياضي – ا رتبطة بالتـدريب الرياضـي ،وا نافـسة الرياضية،والسمات الشخصية للناشىء، وصعوبة تنظيم الوقت ،وعلاقة الناشىء با يط به (ا ـدرب ،الإداري ،الزملاء، ا مهور،الأسرة).

وسوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما ا دول التا :

درجة انطباق العبارة		
نادراً = درجة	أحياناً = درجتان	غالباً = ثلاث درجات

وتشمل القائمة ا قترحة على ثلاث اور هي :

المحور	اسم المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	الأعراض النفسية	13
المحور الثاني	الأعراض الوظيفية الفيزيولوجية	05
المحور الثالث	الأعراض السلوكية	11

و مايلي ا اور مع بنود القائمة ا قترحة:

م	المحور الأول : يقصد به أهم الأعراض النفسية التي تظهر لدى الناشئين الرياضيين نتيجة للضغوط النفسية	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	الشعور بالملل و عدم الرغبة في التدريب					
01						
02	الخمول الحركي و الميل للتثاؤب					
02						
03	تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز					
03						
04	ضعف الثقة في النفس					
04						
05	القابلية للإثارة					
05						
06	الخوف من الفشل					
06						
07	الشعور بالذنب و التقصير					
07						
08	الحساسية للنقد					
08						
09	الشعور بالخوف من المنافس					
09						
10	إظهار المشاعر السلبية نحو الآخرين					
10						
11	عدم الرضا عن مردودي في الفريق					
11						
12	الشعور بعدم الكفاءة					
12						
13	الشعور بعدم السيطرة					
13						

م	المحور الثاني : ويقصد به أهم الأعراض الفيزيولوجية (الوظيفية) لدى الرياضيين الناشئين	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة	
		غير مرتبطة	مرتبطة	غير مرتبطة	مرتبطة	غير مرتبطة
14	نوبات من الدوار (الدوخة)					
14						

15	تأخر عودة النبض إلى الحالة الطبيعية بعد التدريب					
15						
16	ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة					
16						
17	الشكوى من التعب والألم العضلي وخاصة عند النوم					
17						
18	زيادة معدلات الشكوى من الأمراض					
18						
م	المحور الثالث : ويقصد به أهم الأعراض السلوكية والاستجابات التي تظهر لدى الرياضيين الناشئين	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
19	إظهار مشاعر سلبية نحو الأجرين					
19						
20	سرعة النرفزة مع المدرب ،الزملاء،المنافس..					
20						
21	السلوك العدواني تجاه الأخر بن					
21						
22	عدم القدرة على تحمل أعباء التدريب					
22						
23	عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء					
23						
24	الزيادة في أخطاء الأداء					
24						
25	عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي					
25						
26	الغياب أو التأخر عن الحصص التدريبية					
26						
27	اللجوء للدفاع بدل الهجوم					
27						
28	فقدان الرغبة في الاشتراك في التدريب و المنافسة					
28						
29	الرغبة في الانسحاب من الفريق					
29						

محاور وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها :

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم(02).

جامعة الجزائر
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية
دالي إبراهيم

استمارة أعراض الضغط النفسي
لدى الرياضي الناشئ

إطار القيام بدراسة حول الضغوط النفسية لدى الرياضي الناشئ ، ومن خلال خ تكم التعامل مع الناشئ الرياضي يرجى التكرم بتسجيل وكتابة ملاحظاتكم حول الأعراض او ؤشرات الدالة على وجود الضغوط النفسية.وذلك من خلال الإجابة عن التساؤل التا :

ما هي الأعراض والعلامات الدالة على وجود ضغوط نفسية ال كن أن يتعرض ا الناشئ؟

مع كتابة البيانات التالية

الاسم:......................................(اختياري).

الصفة : مدرب ( )، إداري ( )، و أمر ( )، حكم ( )، لاعب ( ) .

الوظيفة:..

ومتاح لكم كتابة أي عدد كن من العبارات ال تع عن أعراض الضغوط النفسية، أو العلامات الدالة عن وجود الضغوط.

والعبارات ا قترحة من وجهة نظركم هي:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر

ملحق رقم(3).

جامعة ا زائر
قسم التربية البدنية والرياضية
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

استبيان

ية طيبة وبعد :

إطار القيام بدراسة حول ا شاكل والصعوبات ال يتعرض ا الناشئ الرياضي، نرجو منك قراءة كل عبارة بعناية الإجابة عنها بوضع علامة (.) أمام كل عبارة ا يتناسب مع حالتك الشخصية وما تشعر به فعلا.

ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل لاعب تلف عن الأخر فيما يشعر به اه ا وافف الرياضية ا ختلفة وا هم أن يع اختيارك عما تشعر به فعلا.

الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة (.) واحدة أمام كل عبارة.

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك.

معلومات عامة:

ا نس: ذكر ( ) أنثى ( ).

السن: ( ) سنة.

اسم النادي:

....

الرياضة ا مارسة:

....

مدة ا مارسة:

....

مقياس أعراض ومصادر الضغوط النفسية للرياضي الناشئ :

إلى أي مدى تحدث لديك الأعراض التالية:	نادرا	أحيانا	غالبا
01. الشعور با لمل و عدم الرغبة التدريب			
02. ا مول ا ركي و ا يل للتثاؤب			
03. تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز			
04. ضعف الثقة النفس			
05. القابلية للإثارة			
06. ا وف من الفشل			
07. الشعور بالذنب و النقص			
08. إظهار ا شاعر السلبية و الآخرين			
09. ا ساسية للنقد			
10. الشعور با وف من ا نافس			
11. سرعة النرفزة مع ا درب ،الزملاء،ا نافس			
12. نوبات من الدوار (الدوخة)..			
13. اللجوء للدفاع بدل ا جوم			
14. عدم الرضا عن مردودي الفريق			
15. السلوك العدوا اه الأخر ين			
16. ا وف من ا ز ة(توقع ا ز ة)			
17. عدم القدرة على مل أعباء التدريب			
18. عدم القدرة على اكتشاف الأخطاء			
19. الزيادة أخطاء الأداء			
20. عدم القدرة على الالتزام بالواجب ا ططي			
21. تأخر عودة النبض إ ا الة الطبيعية بعد التدريب			
22. ارتفاع معدل النبض عن ا عتاد وقت الراحة			
23. الشكوى من التعب والآ العضلي وخاصة عند النوم			
24. زيادة معدلات الشكوى من الأمراض			
25. الشعور بعدم الكفاءة			
26. الشعور بعدم السيطرة			
27. لغياب أو التأخر عن ا صص التدريبية			
28. فقدان الرغبة الاشتراك التدريب و ا نافسة			
29. الرغبة الانسحاب من الفريق			

العبـــــــارات	نادرا	أحيانا	غالبا
01. أشعر بنقص قدرا لعدم قيق الواجبات ا طلوبة م التدريب.			
02. تواجه صعوبات تلفة الانتقال إ مكان التدريب.			
03. أشعر بالقلق من عدم مقدر على الأداء بصورة جيدة ا نافسات ا امة.			
04. أخشى من احتمال إصاب أثناء اشتراكي ا نافسة.			
05. يعتقد والدي أن ارسة الرياضة سوف تضيع وق وتسبب فشلي الدراسة.			
06. أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدي.			
07. أشعر بعدم تقدمي مستوى الأداء بالرغم من استمراري التدريب.			
08. أعتقد أن ا طلوب م ا نافسة يفوق قدرا و إمكانيا .			
09. أرى أن ا درب لا يستطيع التقدم ستواي الرياضة.			
10. تتراكم علي الواجبات ا درسية نتيجة انتظامي التدريب.			
11. ل التدريب أكثر من قدرا ولا أستطيع التكيف معه.			
12. تواجه ضغوط نفسية وبدنية عل لدي عدم الرغبة التدريب.			
13. أعتقد أن مستوى أدائي التدريب لا يتقدم بالسرعة ال كنت أ ناها.			
14. تواجه ضغوط ا نافسة تفوق مقدر على ملها.			
15. أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة التدريب بالرغم من انتظامي فيه.			
16. قبل اشتراكي ا نافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.			
17. أشترك ا نافسة رغم رفض والدي.			
18. جهاز التدريب لا يقدر ا هد الذي أبذله التدريب أو ا نافسة.			
19. أضطر لعمل أكثر من شيء وقت واحد بسبب مشاغل التدريب.			
20. لا أجد من يشجع ويثر اهتمامي و الانضمام التدريب.			
21. يصعب علي التحكم انفعالا اه أخطاء الآخرين.			
22. فظ والدي من اشتراكي ا نافسة يرجع إ خوفه على من الإصابة.			
23. جهاز التدريب لا يراعي ظرو ا اصة " الدراسةِ الامتحانات الإصابة...ا "			
24. انتظامي التدريب عل أسهر لإ از الواجبات ا درسية.			
25. تؤثر طول فترات التدريب على معنويا .			
26. أشعر بالإرهاق حيا ا اصة بسبب انتظامي التدريب.			
27. عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث نفسي ا لل.			
28. من الصعب أن أعود يا الطبيعية بسرعة بعد ا ز ة.			
29. والدي لا يستطيع تقد ا ساعدات اللازمة لاستمراري التدريب .			
30. أشعر أن مدر ينتقد بدون وجه حق.			
31. لا أملك الوقت للاستماع مع أصدقائي وذلك للوفاء بواجبات التدريب.			
32. الضغوط ال تواجه الرياضة تسبب التوتر و عدم التركيز الدراسة.			
33. أحتاج لفترات راحة طويلة ب وحدات التدريب لاستعادة الشفاء			

العبـــــــارات	نادرا	أحيانا	غالبا
34. أشعر با وف والتوتر نتيجة لاهتمامي الزائد با نافسة.			
35. يقدم والدي التقدير والتشجيع عند الفوز فقط.			
36. أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعب داخل الفريق.			
37. يطالب ا ميع بالفوز ا باراة بأي وسيلة.			
38. فترات التدريب تتعارض مع فترات ا ذاكرة.			
39. أتغيب عن التدريب لكي أحصل على الراحة والاسترخاء.			
40. مكافئة الفوز لا تساوي ا هد البد والنفسي الذي أبذله.			
41. تل تواز عند اقتراب ا نافسة.			
42. عندما افشل ا نافسة أشعر بصعوبة مقابلة جهاز التدريب.والزملاء.			
43. يقيم جهاز التدريب والآخرون على نتيجة ا نافسة فقط.			
44. والدي لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمي الرياضة ال أمارسها.			
45. أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل ا نافسة.			
46. يضغط والدي علي لكي أتدرب أكثر من زملائي رغم تع الشديد.			
47. ا درب هو الذي يضع الأهداف ويتخذ القرارات.			
48. جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب.			
49. أجد صعوبة للتوفيق ب متطلبات التدريب والتفوق الدراسي.			
50. أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات النوم يرجع إ كثرة التفك الأشياء ال أستطع إ ازها الرياضة أو الدراسة.			
51. أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائي ع .			
52. يزداد شعوري با وف كلما ازداد عدد ا مهور.			
53. يعاقب ا درب عندما أقصر أي واجب من واجبات التدريب.			
54. أواجه تعليقات سلبية من ا مهور ووسائل الإعلام عندما أفشل ا نافسة.			
55. الرياضة ال أمارسها لا ظى باهتمام وسائل الإعلام وا مهور.			

الرجاء التأكد من أنكم أجبتم عن كل الأسئلة... وشكرا على تعاونكم.

الطالب الباحث بن عبد الله عبد القادر